

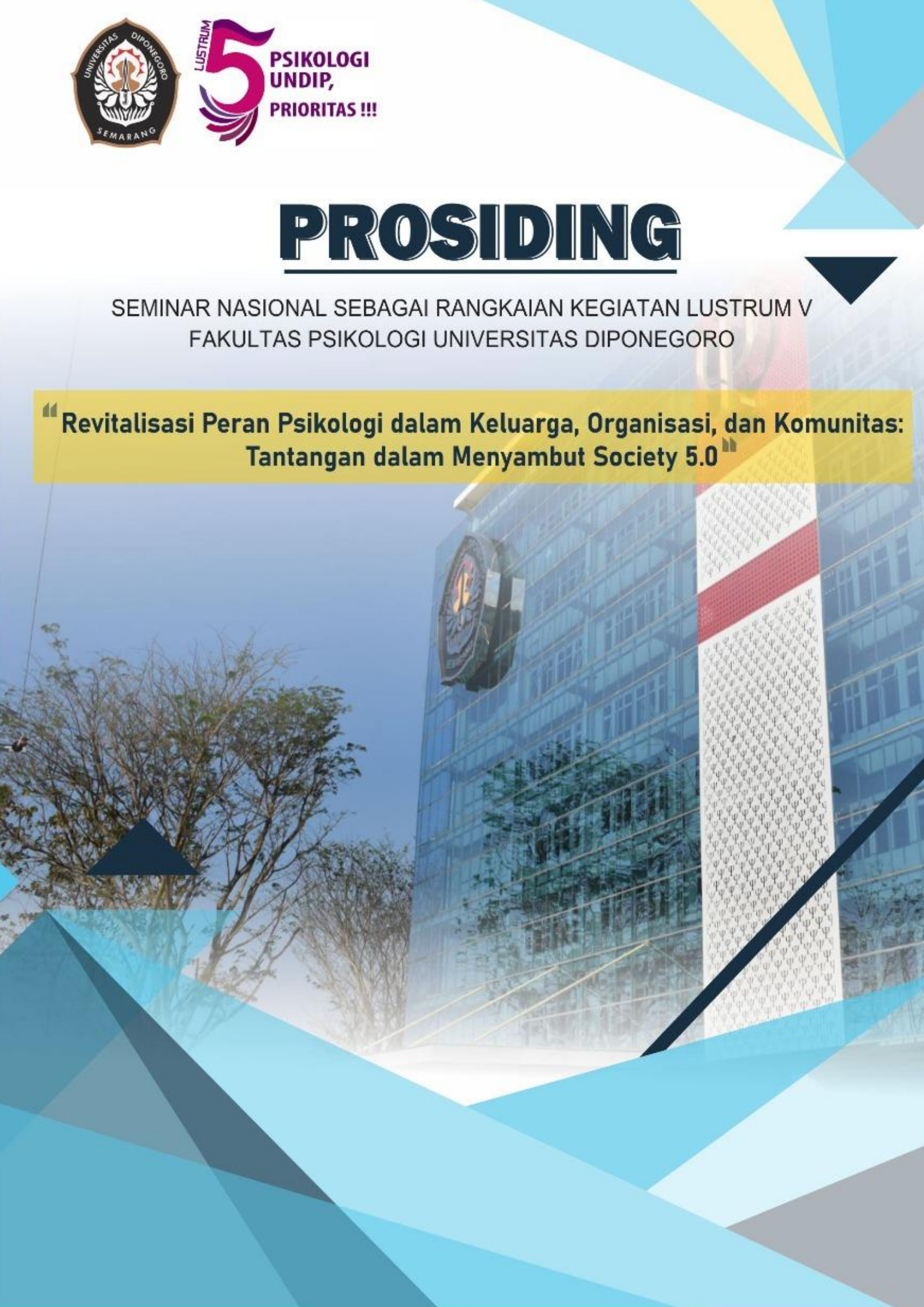


LUSTRUM  
**5**  
PSIKOLOGI  
UNDIP,  
PRIORITAS !!!

# PROSIDING

SEMINAR NASIONAL SEBAGAI RANGKAIAN KEGIATAN LUSTRUM V  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

**“Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas:  
Tantangan dalam Menyambut Society 5.0”**



## **PROSIDING SEMINAR NASIONAL:**

Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*

### **Editor:**

Dr.phil. Dian Veronika Sakti Kaloeti, S.Psi., M.Psi.  
Salma, S.Psi., M.Psi.

**Tata Letak:** Talitha Lintang Pertiwi, S.Psi, Riris Norwendah, S.Psi.

### **Desainer Cover:**

---

ISBN 978-623-6742-04-4

Hak Cipta 2020

Dilarang memperbanyak prosiding ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin dari penerbit.

---

Hak penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Dicetak oleh Fastindo

---

### **Penerbit:**

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

Jl. Prof Soedarto, S.H., Tembalang  
Semarang

Telp/ Fax : (024) 7460051

Email : psikologi@undip.ac.id

Website : psikologi.undip.ac.id

## **SAMBUTAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah memberikan berkat dan karunia-Nya, sehingga panitia dapat Menyusun Buku Program dan Abstrak Workshop, Seminar Nasional, dan Presentasi *Call for Paper* dalam rangka Lustrum V Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, yang diselenggarakan secara online pada tanggal 28 – 29 Agustus 2020. Seminar nasional dengan tema “Revitalisasi Peran psikologi dalam Keluarga, Organisasi, dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut *Society 5.0*” dan didahului dengan rangkaian workshop paralel ini memiliki tujuan salah satunya adalah sebagai ajang unjuk karya ilmiah untuk para mahasiswa psikologi, ilmuwan psikologi, dan psikolog dalam sebuah forum ilmiah nasional, dimana dalam wadah ini para peserta dapat menyajikan ide dan inovasi, berdialog mengenai isu-isu psikologis terkini melalui kegiatan seminar dan *call for paper*, serta mempelajari kompetensi-kompetensi baru melalui workshop.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada panitia yang terdiri dari mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan, atas segala upaya yang dilakukan dalam mendukung terselenggarakannya seminar nasional dan presentasi *call for paper*, yang didahului dengan rangkaian workshop ini, di tengah suasana pandemi corona, yang tentunya memberikan tantangan dan tekad tersendiri. Energi positif ini kami harapkan dapat bergaung diantara para seluruh civitas akademika, dan para peserta kegiatan ilmiah ini.

Akhir kata, kami ucapkan selamat melaksanakan workshop, seminar nasional, dan presentasi *call for paper*. Semoga seluruh rangkaian acara berjalan dengan lancar dan mendatangkan manfaat sebesar-besarnya bagi kita semua.

Semarang, Agustus 2020

Dekan Fakultas Psikologi Universitas

Diponegoro

Dian Ratna Sawitri, S.Psi., M.Si., Ph.D

## LAPORAN DAN SAMBUTAN KETUA PANITIA

Assalamualaikum warahmatullaahi wabarakaatuh

25 tahun, tentu bukan usia yang semenjana bagi sebuah perjalanan sebuah fakultas. Dalam Bahasa psikologi perkembangan, mentamsilkan manusia, ia adalah masa usia dewasa, dimana ia siap menapaki kehidupan yang penuh dinamika.

Seakan tiada terasa, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro telah menapaki usia kedewasaan. Tatkala mula berdiri di tahun 1995, barangkali tiada terbersit, meski sekedar bayang pencapaian gilang gemilang yang senyatanya ditorehkan oleh fakultas termuda di Undip ini, sebagaimana kita jumpai hari ini. Tentu segenap pencapaian tersebut adalah anugerah yang smentiasa harus disyukuri, tidak sekedar dengan kata, namun juga dengan karya nyata. Menapaki dinamika keilmuan psikologi dalam kancah level global internasional, adalah sebuah kesemestian sekaligus sebuah tantangan kemajuan peradaban.

Lustrum V Fakultas Psikologi, adalah sebuah ‘tetenger’, momentum untuk meneguhkan panji-panji semangat Diponegoro yang semestinya kita junjung tinggi. Seminar, Workshop, dan Call for Papper bertajuk “Revitalisasi Peran Psikologi dalam Keluarga, Organisasi dan Komunitas: Tantangan dalam Menyambut Society 5.0’ adalah salah satu dari rangkaian peringatan Lustrum V, yang menjadi bukti keseriusan kami, Fakultas Psikologi memberi warna indah pada peradaban.

Kami laporkan bahwa terdapat 153 orang peserta yang mendaftar untuk mengikuti lima kegiatan workshop yang diselenggarakan secara paralel pada hari pertama. Sebanyak 83 orang mendaftar sebagai peserta seminar nasional di hari kedua dan sebanyak 65 abstrak telah kami terima untuk kegiatan *Call for Paper* pada hari kedua. Dari keseluruhan abstrak yang masuk dari kurang lebih 24 institusi dan 6 provinsi di Indonesia dengan hasil keputusan 3 abstrak tidak diterima, 42 diterima dengan syarat, 20 diterima. Naskah lengkap yang masuk sebesar 52 buah yang selanjutnya akan mempresentasikan hasil penelitiannya dalam sesi presentasi *Call for Paper*. Selamat mengikuti segenap rangkaian acara yang kami persembahkan untuk segenap insan akademisi di Indonesia ini. Semoga bermanfaat dan memberi inspirasi, tidak sekedar bagi diri, tetapi bias tertransformasi menjadi energi kebajikan yang mengalir seisi negeri. Terimakasih telah berkenan bersinergi dengan berpartisipasi di acara ini. Teriring doa dan terpanjat pinta semoga Tuhan Yang Maha Kuasa senantiasa memandu perjalanan Fakultas Psikologi ini agar senantiasa berada di jalan kebenaran dan kebaikan.

*Growing and flourishing* menjadi Fakultas Psikologi Prioritas. Bravo Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Salam hangat dari Bhumi Psikologi Tembalang

Ketua Panitia Lustrum V

Achmad Mujab Masykur

## DAFTAR ISI

Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro .....	iii
Laporan Ketua Panitia.....	iv
Daftar Isi .....	vi
<i>Work Engagement</i> Ditinjau dari <i>Career Adaptability</i> pada Karyawan Generasi Milenial ( <i>Sowanya Ardi Prahara, Ros Patriani Dewi, Kamsih Astuti</i> ).....	1
Peranan Usia dan Gender terhadap Hubungan <i>Online Support Group</i> dengan Peningkatan Literasi Kesehatan Mental ( <i>Uswatun Hasanah, Syurawasti Muhiddin, Dewi Indah Susanti, Nur Julqurniati</i> ) .....	11
<i>Self-Regulated Learning</i> dan Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik ( <i>Putri Saraswati</i> ) .....	26
Kesiapan Berubah: Peran Keterlibatan Kerja dan <i>Perceived Organizational Support</i> pada Karyawan ( <i>Marisyah Pratiwi, Mahfira Ulfa Huljana, Kirana Humairoh, Khansa Dhia Savilla, Meisi Indah Permata Sari, Amalia Juniary</i> ).....	41
Perbedaan <i>Subjective Well-Being</i> Suami yang Memiliki Istri Bekerja dan Tidak Bekerja ( <i>Nailul Fauziah, Endang Sri Indrwati, Zaenal Abidin</i> ).....	52
Mengelola Stres Pengasuhan Melalui Pendekatan <i>Mindfulness</i> ( <i>Nurul Hidayati</i> ).....	68
<i>Cyberbullying</i> pada Penggemar K-Pop ( <i>Martaria Rizky Rinaldi, Dzikrina Aulia Nailul Amani Ibadurrahama</i> ).....	73
Hubungan <i>Mental Health Literacy</i> dan Intensi Mencari Bantuan Profesional pada Mahasiswa Kota Malang ( <i>Izza Safira Putri, Farah Farida Tantiani</i> ).....	82
Nilai-Nilai Pengasuhan Orang Tua dari Perspektif Remaja: Studi Kualitatif Keluarga Bali ( <i>Wyke Youlanda, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Suparno, Ayu Kurnia S</i> )...	92
<i>Hardiness</i> dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja pada Guru Perempuan ( <i>Nur Aisyah Rahmani Nasution, Endah Puspita Sari</i> ) .....	106
Pemanfaatan Media Sosial dan Teknologi Informasi untuk Kesejahteraan Mahasiswa pada Masa Pandemi ( <i>Bekti Wulandari, Eva Rusdiana Puspitasari, Lubaba</i> ) ....	117
Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kesejahteraan Penggunanya ( <i>Muhammad Dzikron Fadhlurrohmah, Rahmadian, Epifani</i> ) .....	123
Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> pada Suami dan Istri ( <i>Hally Weliangan</i> ).....	130

<i>Systematic Review Pengaruh Pola Asuh Antar Generasi terhadap Kepribadian Anak dalam Menghadapi Tantangan Society 5.0 (Tazkiya Nabila, Kholifa Umi Sholihah, Shinta Wisyaningrum, Dewi Widiastuti)</i> .....	141
Layanan <i>E-Mental Health</i> untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental di Sekolah : Evaluasi dari “Ikesmen App” ( <i>Runi Rulangi</i> ).....	163
<i>Mindfulness dan Negative Emotional State</i> pada Mahasiswa ( <i>Siti Yuanah, Ayu Kurnia S, Novi Qonitatin</i> ) .....	182
<i>Internet Based Intervention to Improve Psychological Well-Being in Children: Systematic Literature Study (Aprilia Puspitasari, Purwanti Harini, Retno Herfinanda, Dian Veronika Sakti Kaloeti)</i> .....	192
#MasihDirumahAja: <i>Psychological Well-Being</i> Individu Pengguna Media Sosial dalam Masa Pandemi COVID-19 ( <i>Nadiatullah Tsuraya Fauziah, Nadhifah Nur Hafshah, Ayeshia Dinar Nurharisa</i> ).....	205
<i>Approaching The Role Alignment Gap (Endah Kumala Dewi, Novi Qonitatin)</i> .....	214
Apakah Saya Perlu Membaca Buku KIA? Persepsi Ibu Hamil Mengenai Pemanfaatan Buku KIA di Era Digital ( <i>Marizka Khairunnisa, Ina Kusriani</i> ) .....	225
Perbedaan <i>Achivement Goal</i> dan <i>Pesonal Growth Inisiative</i> pada Pelaku dan Korban <i>Bullying</i> ( <i>Putri Saraswati, Sofa Amalia</i> ).....	235
Gambaran Resiliensi Mahasiswa Menghadapi Perubahan Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19 ( <i>Angelina Dyah Arum Setyaningtyas, Sowanya Ardi Prahara, Wahyu Kuncoro</i> ).....	248
Gambaran Pola Asuh Orang Tua pada Masa Pandemi Covid-19 ( <i>Sheilla Varadilla Peristianto, Angelina Dyah Arum Setyaningtyas</i> ) .....	255
<i>Sharenting: Self Disclosure</i> secara <i>Online</i> ( <i>Theaphila Betha Chrestella, Pinkan Margaretha Indira Putri Surya K</i> ).....	263
Perilaku <i>Sharenting</i> Ditinjau dari Teori Perilaku Terencana ( <i>Janice Mikhaya Alexandra, Pinkan Margaretha Indira</i> ) .....	277
Peran <i>Fear of Missing Out (FOMO)</i> Terhadap <i>Psychological Distress</i> Pada Mahasiswa ( <i>Devi Jatmika</i> ).....	289
Gambaran Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja ( <i>Ishma Najya Zafira P, Sulasih, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Annastasia Ediati</i> ) .....	298
Gambaran Tingkat Kecanduan <i>Game</i> pada Mahasiswa ( <i>Sulasih, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Siti Yuana</i> ).....	308

Pengaruh Resiliensi terhadap Kualitas Hidup dan Simtom Psikologis pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang ( <i>Ayu Kurnia S, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Endang Sri Indrawati, Adi Dinardinata</i> ).....	319
Analisis Pengaruh Distres Psikologis terhadap Resiliensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip ( <i>Hastaning Sakti, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Salma Salma</i> ) .....	331
Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di JABODETABEK ( <i>Nada Kamilia, Alabanyo Brebahama, Ade Nursanti</i> ).....	346
Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Cyberbullying</i> pada Remaja di JABODETABEK ( <i>Nur Ainun Sidabutar, Alabanyo Brebahama, Ade Nursanti</i> ) .....	354
Memahami Perilaku Ketidakpatuhan pada Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19: Analisis Pemberitaan Media <i>Online</i> ( <i>Pascalis Muritegar Embu-Worho, Mutianita Gaisani, Annastasia Ediati</i> ) .....	359
Strategi <i>Coping</i> Tenaga Kesehatan dalam Mengatasi Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 ( <i>Beucilla Evelynlani Puteri, Tycia Graciella, Annastasia Ediati</i> )...	381
Problem Psikopatologi di Era Pandemi COVID-19 ( <i>Shania Salma Tsabita, Rahma Lie Aifa, Annastasia Ediati</i> ) .....	391
Pengasuhan di Era Pandemi COVID-19 ( <i>Pythias Siva Fathurrochman, Debora K Maharani, Annastasia Ediati</i> ).....	413
<i>Loneliness</i> pada Dewasa Awal Pecandu Tayangan Drama Korea ( <i>Farichah Nurussyifa, Miladdiyani Nur Hasanah, Nanik Srisunarsi</i> ) .....	424
Pengaruh COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Anak: <i>Systematic Review</i> ( <i>Lutfi Nur Indah, Pretty Dewati, Annastasia Ediati</i> ).....	431
<i>The Impact of COVID-19 Pandemic on Elderly Mental Health: Systematic Review</i> ( <i>Ratna Juwita Syifa'I, Syifa Ulyana Aji, Annastasia Ediati</i> ).....	444
Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa ( <i>Tasya Agnia Rahayu, Nadhifa Nurcholis Manggusy, Annastasia Ediati</i> ) .....	452
<i>Egalitarian Marriage</i> Sebagai Indikator Keluarga yang Bahagia dalam Keberhasilan <i>Society 5.0</i> ( <i>Laila Hanifah</i> ) .....	463
Hubungan <i>Flow</i> dengan Kesejahteraan Psikologis pada Atlet Mahasiswa Universitas Diponegoro ( <i>Niken Fatimah Nurhayati, Zaenal Abidin</i> ).....	473
Meningkatkan Kesehatan Mental Keluarga Melalui <i>Mindful Parenting</i> ( <i>Padmi Dhyah Yulianti, Endang R. Surjaningrum</i> ) .....	481



# GAMBARAN RESILIENSI MAHASISWA MENGHADAPI PERUBAHAN PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19

Angelina Dyah Arum Setyaningtyas, Sowanya Ardi Prahara, Wahyu Kuncoro

Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

angelina@mercubuana-yogya.ac.id

## Abstract

Education is one of the areas affected by the Covid 19 pandemic. The impact is also felt by students. Students must adapt to changes in online learning methods, both with schedules, learning processes, and the number of tasks, as well as the fatigue of studying online methods. Students get tougher challenges because they have to be good at dividing their time, energy, and thoughts through new and stressful things. In responding to these problems, students need the ability to positively adapt to survive and rise from adversity in a healthy manner, which is called resilience. This study aims to determine how the resilience of students in dealing with changes in online learning during the Covid 19 pandemic. This study uses a survey method with open-ended questions, which is structured based on aspects of resilience, namely emotional regulation, impulse control, optimism, empathy, problem cause analysis, efficacy, yourself, and reaching out. The subjects of this study were 689 students from various universities, who were obtained by random sampling technique. The analysis used is descriptive analysis. Results of the study Based on the results of the research conducted, majority of subjects already had resilience because they did not have every aspect needed to achieve a resilient condition.

**Keywords:** resilience, online learning, students

## Abstrak

Dunia pendidikan adalah salah satu bidang yang terdampak oleh adanya pandemic covid 19. Dampaknya juga dirasakan oleh mahasiswa. Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan perubahan metode pembelajaran daring, baik dengan jadwal, proses belajar, dan banyaknya tugas, juga kelelahan perkuliahan metode daring. Belum lagi dengan kecemasan yang muncul akibat *pandemic* itu sendiri. Mahasiswa mendapatkan tantangan yang lebih berat karena harus pandai membagi waktu, tenaga, dan pikiran menjalani hal yang baru dan stresful tersebut. Dalam menyikapi permasalahan-permasalahan tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk beradaptasi positif untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan secara sehat, yang disebut dengan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana resiliensi mahasiswa dalam menghadapi perubahan pembelajaran daring pada masa pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pertanyaan *open ended*, yang disusun berdasarkan aspek resiliensi yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*. Subjek dari penelitian ini berjumlah 689 mahasiswa yang berasal dari berbagai macam universitas, yang didapat dengan teknik random sampling. Analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif. Hasil dari penelitian Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, mayoritas subjek sudah memiliki resiliensi karena tidak memiliki setiap aspek yang dibutuhkan untuk mencapai kondisi resilien.

**Kata kunci:** resiliensi, pembelajaran daring, mahasiswa

## PENDAHULUAN

Manusia selalu akan bertemu fase perubahan dalam kehidupannya, baik perubahan yang direncanakan maupun yang tidak bisa diprediksikan. Pada akhir tahun 2019, kasus pneumonia teridentifikasi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei di Cina. Pasien yang terjangkit

akan mengalami gejala klinis seperti batuk kering, kesulitan bernapas, demam, dan berdasarkan hasil gambaran *rontgen* menunjukkan adanya infiltrasi (Sohrabi, Alsafi, O'Neill, Khan, Kerwan, Al-Jabir, Ioafidis, & Agha, 2020). Kemudian pada tanggal 30 Januari 2020, WHO mendeklarasikan wabah COVID-19 ini sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional (Thieneman, Pinto, Grobbee, Boehm, Bazargani, Ge, & Sliwa, 2020).

Sedangkan di Indonesia sendiri, jumlah kasus mencapai 116.871 dengan pasien sembuh sebanyak 73.889 dan 5.452 orang meninggal dunia (KemenKes, 2020). Berdasarkan himbauan tersebut, maka keputusan untuk melakukan *social distancing* seperti mengisolasi orang-orang yang sakit di rumah, menutup sekolah-sekolah, universitas-universitas, tempat-tempat ibadah, dan kegiatan-kegiatan publik, termasuk menghadiri upacara kematian (Thienemann, dkk., 2020). Dengan ditutupnya pembelajaran tatap muka di universitas, maka mahasiswa juga harus menjalani pembelajaran daring di rumah.

Bukan permasalahan yang mudah, perubahan yang harus dihadapi oleh para mahasiswa. Melalui wawancara *preeliminary* yang dilakukan oleh Tim Tanggap Covid Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta ada beberapa kondisi yang dianggap mahasiswa menjadi hambatan selama pembelajaran daring antara lain masalah tugas dan kuliah, pada fase awal dimana mahasiswa mayoritas merasa stres, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan proses belajar yang mengharuskan lebih mandiri, mempelajari bahan ajar sendiri dan kelelahan mengerjakan banyak tugas. Adanya kebijakan *social distancing*, membuat mahasiswa merasa terasing dan terputus kontak sosial. Selain itu adanya kebijakan *lockdown* dan pembatasan skala besar (PSBB) di beberapa wilayah, juga menyebabkan mahasiswa kebingungan dan khawatir jika ingin kembali ke kampung halamannya. Di sisi lain kondisi finansial yang dihadapi, dibalik oleh individu ataupun keluarga. Fakta menunjukkan bahwa banyak mahasiswa kurang beruntung yang disebabkan orangtuanya terkena pemutusan hubungan kerja (PHK), kesulitan dalam hal finansial juga mengakibatkan terhambatnya mahasiswa dalam mengakses perkuliahan. Enam minggu di rumah ternyata bisa membuat stress, stress sendiri ada yang bisa ditangani dan tidak bisa ditangani.

Transisi dari pembelajaran tatap muka menjadi daring dengan beberapa kesulitan dan hambatan seperti di atas, dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa. Zona nyaman dalam belajar, melalui metode tatap muka dan interaksi langsung dengan dosen, juga berdinamika langsung dengan teman kuliah, harus berpindah ke metode daring yang membutuhkan kemandirian belajar dan usaha yang lebih keras untuk mengerjakan tugas yang menumpuk. Perubahan metode belajar juga tidak satu-satunya hambatan yang dialami oleh mahasiswa, situasi pandemi yang juga belum bisa diprediksikan kapan berakhir juga menjadi stressor tersendiri bagi mahasiswa

Reaksi individu terhadap tantangan yang ditemui ternyata berbeda antara satu individu dengan yang lain. Perbedaan reaksi disebabkan oleh persepsi individu yang berbeda pula pada permasalahan yang ada. Salah satu faktor yang mempengaruhi perbedaan itu adalah resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan hidup seseorang untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan produktif ketika dihadapkan pada *adversity* (kesengsaraan) (Reivich dan State, 2002). Resiliensi dipandang ahli sebagai kapasitas individu untuk bangkit lagi dari pengalaman traumatis (Siebert, 2005). Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh kemampuan resiliensi yakni regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Greef (2005) menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya akan memiliki *self esteem* dan hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitarnya. Dua ketrampilan dari regulasi emosi adalah tenang dan focus (Reivich dan State, 2002).

Kemampuan resiliensi yang kedua adalah pengendalian impuls yakni kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan dan tekanan dari dalam diri, jika ini dimiliki oleh individu maka individu bisa mengelola emosi negatifnya (Reivich dan State, 2002). Selanjutnya adalah optimisme, menurut Siebert (2005) ada hubungan antara harapan dan tindakan. Optimisme adalah ketika individu bisa melihat masa depannya cemerlang, dan ini berhubungan dengan kebahagiaan, ketekunan, prestasi dan kesehatan (Reivich dan State, 2005).

Selanjutnya adalah *self efficacy* adalah hasil dari problem solving yang berhasil, dan mempresentasikan keyakinan diri untuk memecahkan masalah yang dialami (Reivich dan State, 2002). Sedangkan kemampuan selanjutnya adalah *causal analysis* yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi. Seligman (dalam Reivich dan State, 2002) mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis*.

Kemampuan empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan memahami dan peduli terhadap orang lain (Greef, 2005). Empati erat kaitannya dengan kemampuan untuk membaca symbol emosional dan psikologis orang lain (Reivich dan State, 2002). Kemudian yang terakhir adalah *reaching out* lebih menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan meraih aspek positif dari kesulitan yang dihadapi (Reivich dan State, 2002).

Beberapa penelitian tentang resiliensi menunjukkan bahwa resiliensi dibutuhkan dalam menghadapi kondisi yang sulit, seperti hasil penelitian Dumaris & Rahayu (2018) menunjukkan bahwa penerimaan diri dan resiliensi memiliki hubungan positif pada kebermaknaan hidup pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Azzahra (2017) hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi berbanding terbalik dengan distres psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka penulis ingin memahami bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa ketika menghadapi perubahan pembelajaran pada saat pandemi covid-19.

## **METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan resiliensi pada mahasiswa yang menjalani perubahan pembelajaran daring. Penelitian dengan metode kualitatif ini sejalan dengan pernyataan Moleong (2011), bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara menyeluruh dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks dan metode alamiah. Penelitian kualitatif sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2002).

Pengumpulan data menggunakan teknik survey dengan pertanyaan *open ended*, Pertanyaan didasarkan pada setiap aspek yang dibutuhkan untuk mencapai kondisi resiliensi menurut Reivich dan State (2002), yaitu *emotion regulation* (pengendalian emosi), *impulse control*

(kontrol impuls), *optimism* (optimis), *empathy* (empati), *causal analysis* (analisis penyebab masalah), *self-efficacy* (efikasi diri), dan *reaching out* (bangkit kembali). Subjek dari penelitian ini berjumlah 689 mahasiswa yang berasal dari berbagai macam universitas, yang didapat dengan teknik random sampling. Analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan melakukan coding pada jawaban responden sesuai dengan aspek resiliensi dan menggambarkan kesimpulan dari mayoritas respon dari responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden menunjukkan dari jenis kelamin, responden kelamin perempuan adalah 75,61% (n=521) dan berjenis laki-laki 24,39% (n=168). Sedangkan sebaran data responden berdasarkan tingkat semester adalah 35,55% (n=245) adalah semester dua, 45,14% adalah semester empat (311), 19,31% (n=133) duduk di semester 6<. (Ditunjukkan di Tabel 1 dan 2)

**Tabel 1.**  
Tabel Distribusi Jenis Kelamin Responden

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
Perempuan	521	75,61%
Laki-laki	168	24,39%

**Tabel 2.**  
Tabel Distribusi Jenjang Semester

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
Semester 2	245	35,55%
Semester 4	311	45,14%
Semester 6<	133	19,31%

Pandemi covid telah berimbas pada banyak aspek kehidupan, salah satu yang paling terdampak adalah dunia pendidikan. Mulai dari pendidikan usia dini hingga pendidikan tinggi. Pembelajaran daring di perguruan tinggi memang bukan hal yang baru, namun penerapan yang hanya maksimal 30% dari keseluruhan proses pembelajaran, menjadikan perubahan yang tiba-tiba ini bukan hal yang mudah bagi civitas akademika untuk menyesuaikan diri. Sudah diuraikan dalam permasalahan, mahasiswa salah satu komunitas yang terdampak dengan adanya perubahan pembelajaran daring. Mahasiswa yang menjalani proses pembelajaran daring harus menyesuaikan dengan metode pembelajaran yang baru dan juga menghadapi situasi pandemic yang tidak bisa diprediksikan. Namun mahasiswa perlu segera memiliki kemampuan untuk bisa melewati masa sulit ini dengan segala problematikanya.

Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa bisa menjadi sangat berperan untuk mahasiswa bisa melewati masa sulit perubahan pembelajaran di masa pandemi ini. Dari mayoritas subjek mengungkapkan bahwa pada saat awal perubahan metode belajar, mahasiswa cenderung kesulitan mengelola emosinya, karena faktor kelelahan, kecemasan dan stres yang dialami. Namun setelah proses berjalan dari 64,7% subjek mengutarakan jika mulai bisa mengelola emosinya kembali karena sudah mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru. Sedangkan sisanya, masih merasa marah dan kesal karena merasa kesulitan memahami materi dan mendapat hambatan secara finansial sehingga tidak bisa optimal pada saat pembelajaran daring. Hal ini selaras dengan penelitian. Ketika mahasiswa

sudah mampu mengelola emosinya maka proses pembelajaran yang dijalani menjadi lebih nyaman untuk dijalani. Hal ini sesuai dengan penelitian Saputra (2017) yang hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa akan berpengaruh positif pada hasil belajar siswa.

Aspek pengendalian impuls, menunjukkan bahwa mayoritas subjek (78,11%) mengungkapkan jika berusaha mengendalikan rasa cemas, marah dan khawatirnya dengan melakukan kegiatan lain seperti melakukan pola hidup sehat, belajar melalui *youtube*, mengikuti free class pengembangan diri dan aktif di WA Grup setiap mata kuliah. Menurut subjek hal tersebut bisa mengalihkan perasaan tidak nyaman dengan pembelajaran daring dengan kegiatan positif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan Megantari, Antari, dan Dantes (2014), yang menunjukkan bahwa pengaturan diri dalam belajar efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, sehingga pembelajaran pun lebih optimal. Keberhasilan dalam mengelola emosi dan dorongan negative dari dalam diri pada akhirnya meningkatkan *self efficacy* subjek, bahwa subjek bisa melewati masa sulit di masa pembelajaran ketika pandemi.

Aspek optimisme, cara subjek memandang masa depan yaitu segera kondisi kembali normal selain itu juga bisa melakukan aktivitas pembelajaran seperti sebelumnya, beberapa subjek juga menyampaikan jika ke depan dipersiapkan tentu proses pembelajaran daring tidak sulit seperti saat ini. 88,2% subjek mengungkapkan harapan dan optimisme yang hampir sama, sisanya masih berkuat pada ketakutan pada efek jangka panjang pandemi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ayu&Prayitno (2017) yang hasilnya ada optimisme pada masa depan akan meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa.

Pada aspek empati, subjek mayoritas menunjukkan empati pada lingkungan terdekatnya terutama keluarga dan teman-teman mahasiswa yang lain. Beberapa subjek 23,21% menyampaikan tanggung jawab pada orang tua untuk menyelesaikan kuliah dengan baik, menjadi salah satu daya dorong untuk meningkatkan motivasi belajar subjek. Aspek *reaching out* masih belum Nampak kuat pada seluruh subjek, 54,19% menunjukkan bahwa masih ada kekhawatiran dan tidak berdaya pada perkembangan pandemi yang tidak bisa diprediksi.

Aspek analisis kausal, cara subjek memandang setiap masalah yang dihadapi adalah dengan berusaha untuk cerita kepada orangtua agar mendapat solusi yang tepat serta cerita terhadap teman-temannya. Hal tersebut dapat membuat subjek merasa lega dan dapat meredakan masalah yang subjek hadapi.

Resiliensi yang terbangun pada diri subjek ditunjukkan dari respon-respon yang ditunjukkan subjek, mayoritas subjek sudah memiliki beberapa aspek dari resiliensi, walaupun tidak ada yang menunjukkan ketujuh aspek resiliensi tersebut.

Faktor resiko resiliensi pada mahasiswa adalah situasi yang tidak bisa dikontrol dan diprediksikan terkait dengan pandemic. Sedangkan factor protektif pada terbangunnya resiliensi mahasiswa yang mejalani pembelajaran daring adalah pada kualitas diri seperti pengelolaan emosi, optimisme, keyakinan diri dan dorongan untuk bangkit. Sebagaimana yang ditemukan Werner (2005) dalam penelitiannya bahwa kualitas individu yang bisa menjadi factor protektif terbentuknya resiliensi adalah kesehatan, sikap tenang, control emosi, konsep diri yang positif, manajemen diri, intelektual, dan kualitas keimanan.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring sudah terbangun resiliensi, dengan faktor resiko situasi yang tidak bisa dikontrol dan diprediksikan terkait dengan pandemi. Sedangkan faktor protektif pada terbangunnya resiliensi mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring adalah pada kualitas diri seperti pengelolaan emosi, optimisme, keyakinan diri dan dorongan untuk bangkit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Sylene Meilita & Prayitno, (2017). Hubungan Optimisme Masa Depan dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Belajar Mata Ajar Bahasa Inggris Mahasiswa Semester 1 Prodi DIII keperawatan Rustida Tahun Ajaran 2016-2017. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* Vol. 13, No. 2, Oktober 2017.
- Azzahra, Fatimah. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap Distress Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol 5, No 1. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3883>
- Dumaris, Shinta & Rahayu, Anizar. (2018). Penerimaan Diri dan Resiliensi Hubungannya dengan kebermaknaan Hidup Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora*. Vol 3 No 1 (2019).
- Greef, A. (2005). *Resilience : Personal Skills for Effective Learning*. UK : Crown House Publishing Ltd.
- KemenKes, R. (2020). *Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19*. Diakses pada tanggal 7 Agustus 2020 melalui <https://covid19.go.id/>.
- Megantari, Ni Putu, Antari, Ni Nengah Madri, Dates, Nyoman. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1*.
- Moleong, L. J. (2002). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif. Edisi Revisi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Reivich K, Shatte A. (2002). *The Resilience Factor 7 Keys to finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.;1–24.
- Al Siebert. (2005). *The Resiliency Advantage : Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. California : Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Saputra, Siska. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dan Hasil Belajar Siswa. *Konselor* Vol 6, No 3 (2017). <https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00>.
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., ... Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: a review of the 2019 novel

coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76(1), 71–76.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijss.2020.02.034>.

Thienemann, F., Pinto, F., Grobbee, D. E., Boehm, M., Bazargani, N., Ge, J., & Sliwa, K. (2020). World heart federation briefing on prevention: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in low-income countries. In *Global Heart*. 15(1), 2-6.  
<https://doi.org/10.5334/gh.778>.

Werner, Emmy, E. 2005. *Resilience and Research : Past, Present, and Future*. New York : Plenum Publisher.