

## **Resiliensi Akademik Mahasiswa terhadap Pandemi Covid – 19**

**Andi Della Anggrini Laras<sup>1</sup>**

Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare

[andidellaanggrinilaras@gmail.com](mailto:andidellaanggrinilaras@gmail.com)

**Nurul Fajriani<sup>2</sup>**

Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare

[nurulfajriani@iainpare.ac.id](mailto:nurulfajriani@iainpare.ac.id)

---

### **Abstract**

*Resilience or toughness is very important, especially for students so that they can survive and be able to overcome problems that occur during a pandemic. The world that is being hit by the co-19 pandemic makes people very limited in carrying out their daily activities. Various sectors, especially the education sector, require students to carry out online / virtual learning activities. Students with various assignments given by lecturers are required to be able to survive in today's difficult conditions. The strategy undertaken is to build positive emotions and spiritualism and solve problems rationally and be able to get out of the academic problems they face. What was done during the pandemic to build student resilience was the strategic application carried out by Prophet Yusuf. The research results show that individual, family, friends and community factors are very important factors in building resilience. Especially the individual independence factor or social support.*

**Keyword: Academic; resilience; student**

### **Abstrak**

Resiliensi atau ketangguhan sangat penting khususnya bagi mahasiswa agar bisa bertahan dan mampu mengatasi masalah masalah yang terjadi di masa pandemi. Dunia yang sedang dilanda pandemi covid-19 membuat orang orang sangat terbatas melakukan kegiatan sehari hari.

Berbagai sektor terkhususnya sektor pendidikan yang mengharuskan Mahasiswa melakukan kegiatan pembelajaran daring / virtual. Mahasiswa dengan berbagai tugas yang diberikan oleh Dosen dituntut untuk mampu bertahan dalam keadaan sulit sekarang ini. Strategis yang dilakukan yaitu membangun emosi yang positif dan spiritualisme serta menyelesaikan masalah dengan rasional serta mampu keluar dari masalah akademik yang dihadapinya. Yang dilakukan selama pandemi untuk membangun resiliensi mahasiswa yaitu aplikasi srategis yang dilakukan Nabi Yusuf hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor individu, keluarga, teman serta masyarakat menjadi faktor yang sangat penting membangun resiliensi. Khususnya faktor kemandirian individu atau *social support*.

**Kata Kunci:** Akademik; mahasiswa; resiliensi

## PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis virus corona. Virus ini adalah virus baru dan penyakit yang tidak dikenal sebelumnya virus ini di deteksi pertama kali di Wuhan, cina pada tahun 2019. Berbagai keterbatasan yang melahirkan Era baru dimana dosen dan mahasiswa melaksanakan proses pembelajaran secara daring / virtual. Santoso dan santosa (2020) menjelaskan dampak dari pembelajaran online. diantaranya adalah keterbatasan beradaptasi, timbulnya perasaan jenuh karena terlalu lama di rumah. Hal ini menjadi permasalahan di dunia pendidikan terkhususnya Universitas perguruan Tinggi. Mahasiswa di tuntut untuk mampu beradaptasi dalam keadaan yang baru (New normal). Keadaan tersebut sebaiknya di minimalisir bahkan menghilangkan dampak yang akan terjadi kepada Mahasiswa. Hal inilah Yang di sebut Resiliensi Akademik.

Resiliensi berasal dari bahasa Latin “*Reliese*” yang artinya melambung kembali. Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula. Dalam istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan manusia untuk cepat pulih dari perubahan , sakit, kesulitan( The resiliency center, 2005:89). Konsep mengenai resiliensi biasanya mengacu pada keberfungsian positif atau efektif yang berkelanjutan meski individu berada dalam lingkungan yang keras atau kurang menguntungkan. Dari definisi

diatas dan dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dari masalahnya setelah seseorang mengalami masalah yang sulit di hadapinya,tekanan maupun stres.

Resiliensi Akademik merupakan ketangguhan dalam proses belajar, yaitu proses dinamis yang mencerminkan kekuatan, dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan (Hendriani, W,2019 : 8). Seorang mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik akan menyukai tantangan tantangan hal itu membuktikan bahwa dia adalah seorang yang aktif dalam pembelajaran sebaliknya. Seseorang yang memiliki tidak memiliki resiliensi akan sulit menghadapi masalah masalah yang terjadi dan tidak memiliki keinginan untuk mengoptimalkan dirinya agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Reivich dan shatter (2002) membagi beberapa aspek resiliensi diantaranya :

- a) Regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang untuk berada dalam keadaan tenang meskipun orang tersebut dibawah tekanan. Regulasi emosi yang di maksud dalam hal ini adalah pengaturan keadaan tenang dan fokus
- b) Kontrol terhadap impuls adalah kemampuan seseorang dalam mrngendalikan dorongan, keinginan serta tekanan yang muncul pada dirinya, kemudian membawanya kedalam kemampuan berfikir jernih dan tepat.
- c) Optimism adlah keadaan seseorang dimana memiliki kepercayaan penuh terhadap segala yang terjadi dan membuat lebih baik lagi.
- d) Kemampuan analisa masalah merupakan kadaan individu Yang menunjukkan adanya kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat.
- e) Empati adalah kemampuan seseorang untuk membaca dan merasakan perasaan emosi orang lain sehingga mampu membaca kondisi.

Di Indonesia, sejumlah studi mengungkapkan hubungan antara Resiliensi akademik dengan dukungan sosial. Satyanigrum (2014) menemukan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga, teman,

dan seseorang yang special sangat berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah dikarenakan kurangnya dukungan dilingkungannya. Hal ini membuktikan dukungan sosial sangat berpengaruh didalam membangun resiliensi tersebut. Untuk menghadapi tantangan dan permasalahan mahasiswa juga membutuhkan dukungan dari pengajar agar mereka dapat mengatasi kecemasan, membantu penyesuaian di kampus dan meningkatkan prestasi akademik, membuat perubahan meningkatnya prestasi Akademik mereka di kampus.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *literatur review*, dengan mengumpulkan berbagai literatur dan hasil penelitas-penelitain yang relavan dengan topik yang dibahas pada artikel ini dengan berbagai sumber yang berbeda. Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap literatur-literatur yang didapatkan dengan menyusun secara sistematis dan membuat kesimpulan akhir. Pencarian artikel jurnal dilakukan melalui *data base* seperti *geogle scholar* dll, kata kunci dalam mencari artikel ini berupa depresi, psikoterapi islam, relaksasi. Total artikel yang ditemukan berjumlah 5 artikel jurnal dan satu dari buku yang membahas depresi, psikoterapi Islam, dan relaksasi yang dimuat dalam bahasa Indonesia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berbagai kesulitan dalam akademik yang dihadapi Mahasiswa karena Covid-19 mengharuskan mereka memiliki Resiliensi yang tinggi menghadapi masalah yang akan dihadapinya. Mahasiswa dengan Resiliensi Akademik yang tinggi mampu bertahan mencari jalan keluar permasalahan karena masa pandemik ini. keadaan yang mengkhawatirkan mereka di tuntutan belajar secara daring / virtual tanpa menghilangkan kaidah kaidah dan Esensi pembelajaran yang baik. sebaliknya Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah akan takut dan menghindari kesulitan. hal itu akan berdampak pada eksistensi dirinya. Dampak dari resiliensi yang rendah membuat mahasiswa menjadi stres dan dapat menimbulkan perilaku yang negatif seperti merokok, minum minuman keras, mengkonsumsi Narkoba, bahkan ada yang sampai mencoba untuk bunuh diri. Dampak dari permasalahan yang terjadi di dunia akademik membuat sebagian Mahasiswa memilih tidak melanjutkan pendidikannya. Ini merupakan fenomena yang sering terjadi hampir seluruh

perguruan tinggi di Indonesia. Mereka yang mampu mengelola emosi yang positif serta menyelesaikan studi tepat waktu adalah mahasiswa yang memiliki resiliensi dalam belajar atau resiliensi Akademik. Untuk menghadapi tantang dan kesulitan serta permasalahan Mahasiswa membutuhkan Resiliensi Akademik sebagai upaya untuk bangkit dari keterpurukan dan masalah psikologis. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi suatu permasalahan yang baik dengan melakukan perubahan yang lebih tinggi seperti menjaga kesehatan mental dikala kondisi dalam tekanan dan tuntutan dan menemukan cara merubah kondisi, menghadapi sesuatu tanpa melakukan hal hal yang negatif.

Ciri-ciri seorang mahasiswa yang memiliki resiliensi merupakan individu yang bebas. Tidak terikat, mempunyai kecerdasan diatas rata rata, sikap positif, optimis, mempunyai kesadaran diri yang tinggi, mempunyai keinginan yang bervariasi, serta terlibat dalam kegiatan sosial. Aspek resiliensi akademik yaitu ketekunan yang menggambarkan individu bekerja keras, fokus pada proses, dan gigih. kedua yaitu mencari bantuan adaptif yang berhasil dan dapat menunjukkan kualitas pribadi yang dimiliki, mampu mengetahui kelemahan dan mencari solusi atau bantuan. Ketiga adalah pengaruh negatif dan respon emotional yang merupakan gambaran kecemasan, emosi negative, optimis dan penerimaan negatif yang dimiliki individu. Berdasarkan paparan tersebut, Resiliensi Akademik sangat penting yang harus dimiliki seorang Mahasiswa. Resiliensi berguna untuk membantu bangkit dan bertahan dalam sulit yang sedang dihadapi mahasiswa terutama kondisi pandemi. Harapannya dengan mahasiswa meningkatkan resiliensi maka ia akan keluar dari situasi menekan.

Upaya meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa yaitu mampu mengatur waktu (*time management*). atau aktivitas sehari-hari dengan waktu yang telah ditetapkan. sisanya mengatur waktu belajar secara fleksibel dan mengkondisikan jadwal kuliah yang tidak menentu serta komitmen terhadap diri sendiri. namun mereka harus tetap waspada terhadap virus covid-19 dengan menjaga protokol kesehatan. Sebagian Mahasiswa berpendapat bahwa Covid-19 mudah menempel pada orang yang stress hasil penelitian di temukan oleh Kholidah & Alsa (2012) secara signifikan orang-orang yang berfikir positif efektif dapat menurunkan stress. Untuk mengatasi stress Akademik atau kejenuhan belajar salah satunya dengan cara *Refreshing* dan olahraga. Olahraga juga merupakan salah satu cara mengatasi stress, meningkatkan sistem imun tubuh, kekuatan otot dan kesehatan mental. Selain melakukan Olahraga berkumpul dan bersantai dengan keluarga, teman atau sahabat juga termasuk salah satu upaya meningkatkan resiliensi. Mahasiswa yang

mendapatkan banyak dukungan dari lingkungan sekitar seharusnya cenderung merendahkan tingkat stress. Komunikasi pada saat berkumpul menceritakan kejenuhan tentang akademik sangat dapat membantu menyelesaikan masalah masalah yang di hadapi oleh Mahasiswa.

Menonton film menjadi hiburan mahasiswa ketika memiliki waktu luang, Tekanan karena harus berada dirumah saja, Nonton membantu kita keluar dari stress yang kita alami. Seperti saat ini banyak sekali Mahasiswa yang gemar menonton Drama serial korea menjadi hiburannya sehari hari. manfaat menonton drama korea untuk kesehatan mental dan fisik yaitu mengurangi kecemasan merendahkan stress, meringankan masalah psikologis, membangun rasa percaya pada diri sendiri, dan akan menjadi sadar akan pentingnya kesehatan mental. Mahasiswa dapat merasa rileks terhindar dari ketegangan pikiran dan stress. Para ahli mengatakan menonton film yang membuat kita tertawa sebenarnya sangat baik untuk kesehatan (halodoc, 2018). Tidur dan makan makanan yang sehat juga salah satu upaya mengatasi stres akademik. Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Sebaliknya, durasi tidur yang pendek berdampak pada perubahan signifikan di seluruh tubuh dimana otak akan mengalami kognitif dan gangguan penurunan pada ingatan. Makan makanan yang sehat membantu mahasiswa menjaga imun tubuh terutama pandemic sekarang ini.

Dalam aspek spiritual upaya untuk meningkatkan Resiliensi yaitu dengan memperbanyak ibadah. Pada hakikatnya Agama dapat memberikan dampak yang berarti terutama pada kesehatan mental. dengan mengalamai nilai nilai agama dan kehidupan sehari hari mahasiswa dapat mengatasi masalah masalah yang dihadapinya. seperti membaca doa keselamatan, senantiasa meminta perlindungan kepada Allah swt, berikhtiar dan melakukan pencegahan bertawakal dan selalu bersyukur. Melakukan shalat tahajjud juga mengatasi stress. shalat tahajjud dapat memberikan pengaruh secara maksimal, memperbaiki emosi secara positif. Sebagai orang muslim kita menyakini dengan sepenuh hati bahwa ketentraman dan kenyamanan hanya bisa dimiliki ketika kita mengingat Allah swt.

Membaca Al-qur'an juga sangat efektif penurunan stress mahasiswa. dengan membaca Al- qur'an kita akan mendapatkan ketenangan jiwa dan rasa ketenangan hati karena secara tidak langsung kita sedang menghadap kepada Allah swt. Orang orang yang beriman hati mereka akan tentram dan dapat terhindar dari masalah masalah psikologis karena mengingat Allah swt. dapat di simpulkan seseorang yang sering membaca Al-qur'an cenderung memiliki kesehatan Mental yang baik di bandingkan dari orang orang yang jarang membaca Al- qur'an.

---

## KESIMPULAN

Memiliki Resiliensi akademik terutama pada kondisi pandemi covid-19 sangat penting kemampuan resiliensi yang baik sangat sangat membantu mahasiswa menghadapi keadaan di masa sekarang maupun mendatang. Strategi yang dilakukan yaitu pengaplikasian yang dilakukan oleh Nabi Yusuf. Kemampuan itu tidak lepas dari berbagai faktor dukungan keluarga, refreshing, menonton film untuk mengatasi stress. Serta pada aspek spiritualisme.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade C.H., Samsul & R.H., Dinda P.H., 2020. *Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid- 19*. Al Irsyad : Jurnal Pendidikan dan Konseling.
- Asep H., Tria L. & Endah P. 2021. *Studi Evaluasi Pembelajaran Daring Pengaruhnya Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Dalam Masa Pandemi Covid-19*. EduHumanoira : Jurnal Pendidikan Dasar Vol.13 No.3.
- Annisa, R. 2021. *Resiliensi Akademik Mahasiswa Terhadap Kepuasan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi covid-19*. Jurnal Ilmiah Untuk kemajuan Pendidikan.
- Cahyani, Y.E & Akmal, S.Z. *Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi. 2017; 2(1): 32-41.
- Firman. *Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19*. Indonesian Journal of Educational Science (IJES). 2020; 2(2): 81-89.
- Listyadini, R. A., & Akmal S.A. 2015. *Hubungan Antara Kekuatan karakter Dan Resiliensi Pada Mahasiswa*. Conference : Porsiding Temu Ilmiah Nasional psikologi.
- Sukiyah Nurussyah, 2021. *Ketangguhan Mahasiswa Menghadapi Wabah Covid-19*. Edukatif : jurnal ilmu pendidikan vol.3.
- Wulandari, & Dewi, K. 2022. *Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa : Bagaimana kaitannya dengan dukungan dosen*. Jurnal Psikologi Malahyati, vol.4, No.1.

