

MEMBANGUN RESILIENSI DALAM DIRI MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID -19

Emanuel Haru
Stipas St. Sirilus Ruteng
Email: emanuelharu@stipassirilus.ac.id

Abstract

The COVID -19 pandemic has had a serious impact on the people of the world, including Indonesians. In Indonesia itself, the COVID -19 pandemic has had a very serious impact on the community in several aspects. They are health, economic, social, educational and religious aspects. One component of society that has felt the impact of the COVID -19 pandemic, is students at a college. In these affected conditions, there are few students experience psychological pressure. Therefore, in dealing with difficult situations, students need to build psychological resilience or what is commonly known as resilience. Resilience is important so that students do not fall into more serious problems as a result of this pandemic. On the other hand, with resilience in them, students persist, adapt and ultimately overcome these difficult situations. Resilience in students at a college can be built by increasing the protective factors in themselves. Protective factors are personal, social, family, and institutional or community safety nets that enable individuals to be able to deal with life's stressors. There are two protective factors that can help increase resilience in students during this pandemic. They are internal protective factors and external protective factors. Internal protective factors are personal safety nets that come from the individual himself in the form of self-esteem, self-efficacy, problem-solving ability, emotion regulation and optimism. This is an internal resource (capacity) that a student can optimize in increasing psychological endurance during this pandemic. While external protective factors are protective factors that come from outside the student, for example support from family and environment.

Keywords: Resiliensi, Mahasiswa, Pandemi Covid-19

Pengantar

Pada bulan Desember 2019, wabah pneumonia yang disebabkan oleh virus corona terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, dan telah menyebar dengan cepat ke seluruh Cina. Wabah ini menyebar begitu cepat hingga ke seluruh dunia. Wabah ini diberi nama Corona Virus Disease 2019 (COVID -19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Pada 30 Januari 2020, WHO menyatakan wabah SARS-CoV-2 sebagai Darurat Kesehatan Masyarakat dari Kepedulian Internasional.⁸⁶

Pandemi ini menjadi duka dan beban yang sangat berat bagi masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya. Betapa tidak, pandemi ini menimbulkan dampak yang

⁸⁶Moch Halim Sukur, dkk. Penanganan Pelayanan Kesehatan di Masa Pandemi COVID -19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan, dalam *Journal Inicio Legis* Fakultas Hukum Universitas Trunojoyo, Volume 1 Nomor 1 Oktober 2020, hlm. 1

sangat serius bagi warga masyarakat dalam berbagai dimensi kehidupan. Di antara sekian komponen masyarakat yang terkena dampak pandemi *COVID-19* ini adalah mahasiswa. Hampir semua perguruan tinggi selama masa pandemi ini tidak bisa menyelenggarakan perkuliahan tatap muka. Sebaliknya, perkuliahan dilaksanakan secara daring (dalam jaringan) atau *online*. Kuliah *online* tentu membawa dampak tersendiri bagi mahasiswa. Di antaranya, membengkaknya biaya yang harus ditanggung oleh orangtua untuk kebutuhan kuliah *online* tersebut. Untuk sebagian mahasiswa yang berasal dari latar belakang keluarga berkecukupan, biaya tambahan ini tidak dilihat sebagai masalah serius. Akan tetapi, bagi mahasiswa yang berlatar belakang ekonomi yang pas-pasan, tambahan biaya untuk kuliah *online* menimbulkan beban tersendiri. Beban biaya menjadi semakin berat ketika orangtua sebagian mahasiswa kehilangan pekerjaan karena harus di-PHK dari perusahaan atau tempat kerja mereka sebagai akibat dari pandemi *COVID-19* ini.

Dalam situasi seperti ini, tidak sedikit mahasiswa yang tertekan secara psikologis. Oleh karena itu, perlu dibangun resiliensi di dalam diri mereka. Resiliensi merupakan daya tahan psikologis yang membuat seseorang tetap bertahan di dalam situasi sulit. Hanya dengan membangun resiliensi di dalam dirinya, seorang mahasiswa tetap bisa bertahan, beradaptasi dengan situasi sulit pandemi *COVID-19* ini.

Konsep Mengenai Resiliensi

Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan salah satu konstruk atau variabel psikologi khususnya psikologi klinis. Variabel ini penting dipelajari untuk memahami perilaku seseorang. Resiliensi berasal dari kata bahasa Inggris, yaitu *resilience* yang berarti ketahanan. Menurut akar katanya, *resilience* berasal dari kata bahasa Latin *resilire* yang berarti melompat, yaitu kemampuan berpindah, bergerak maju ke depan melewati sesuatu yang sebelumnya menjadi penghalang.⁸⁷

Bertitik tolak dari batasan resiliensi secara etimologis tersebut, kemudian berkembang definisi-definisi yang dikemukakan oleh para ahli. Windle misalnya mendefinisikan resiliensi sebagai berikut: "*Resilience is a dynamic process encompassing positive adaptation within the context of significant adversity*" (Resiliensi sebagai sebuah proses dinamik yang meliputi adaptasi yang positif

⁸⁷ Robert J. Taormina, *Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications*, Psychological Thought 2015, Vol. 8 (1), hlm. 36

dalam konteks kesulitan yang signifikan).⁸⁸ Di sini, Windle memberikan penekanan pada proses dinamik dari suatu kemampuan adaptasi yang positif dari seorang individu.

Lebih lanjut, Sapienza dan Masten sebagaimana dikutip Hornor mengatakan, *“resilience is the capacity of a dynamic system to withstand or recover from significant challenges that threatens its stability, survival or development”* (resiliensi merupakan suatu kapasitas dari sistem yang dinamis untuk bertahan atau pulih kembali dari tantangan signifikan yang mengancam stabilitas, kelangsungan hidup atau perkembangannya).⁸⁹ Di sini, Sapienza dan Masten memberikan penekanan pada makna resiliensi sebagai suatu daya yang dimiliki oleh suatu sistem yang dinamis. Sistem itu mampu bertahan karena memiliki daya untuk pulih kembali setelah secara signifikan stabilitas dan perkembangannya terganggu oleh berbagai kesulitan. Pendapat Sapienza dan Masten menunjukkan bahwa konsep resiliensi dapat digunakan untuk melukiskan ketahanan yang terjadi pada suatu sistem yang dinamis, termasuk sistem sosial dalam suatu kelompok. Dalam alur pemahaman serupa, Ungar mengemukakan pendapatnya mengenai resiliensi. Ia mengatakan, *“In the context of exposure to significant adversity, whether psychological, environmental, or both, resilience is both the capacity of individuals to navigate their way to health-sustaining resource, including opportunities to experience feeling of wellbeing, and a condition of the individual’s family, community and culture to provide these health resources and experiences in culturally meaningful ways”*⁹⁰

Dari pengertian di atas, Ungar menekankan bahwa resiliensi merupakan kapasitas ketahanan dari individu atau kelompok komunitas untuk menemukan sumber-sumber kesejahteraan hidup yang berkelanjutan, baik secara psikologis maupun dalam lingkungan eksternalnya berhadapan dengan keterpaparan oleh pengaruh berbagai kesulitan yang signifikan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada dasarnya merupakan suatu kapasitas ketahanan psikologis maupun sosial yang dimiliki oleh individu maupun kelompok karena mampu beradaptasi secara dinamis dan positif menghadapi pengaruh signifikan dari berbagai kesulitan dalam hidupnya. Individu maupun kelompok dikatakan memiliki resiliensi jika

⁸⁸Gill Windle, *What is Resilience? A Review and Concept Analysis* dalam <https://www.cambridge.org/core/journals/reviews-in-clinical-gerontology/article/abs/what-is-resilience-a-review-and-concept-analysis/> diakses pada tanggal 11 November 2021

⁸⁹ Gail Hornor, *Resilience*, Journal of Pediatric Health Care, Volume 31, Number 3, May/ June 2017, Columbus: Elsevier, hlm. 384

⁹⁰ Michael Ungar, *Resilience Across Cultures*, British Journal of Social Work (2008), hlm. 225

dalam konteks kehidupannya yang terpapar oleh berbagai tekanan kesulitan yang memberikan pengaruh yang mendalam, individu atau kelompok itu tetap dapat bertahan hidup karena mampu beradaptasi secara dinamis dan positif. Individu atau kelompok tersebut tetap mampu memiliki identitas kehidupannya sendiri yang telah berkembang dinamis dan positif di tengah tekanan berbagai kesulitan yang dihadapinya.

Dimensi Resiliensi

Resiliensi memiliki dimensi yang merupakan elemen konstruktif suatu kapasitas ketahanan yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dimensi tersebut merupakan komponen yang penting dalam hidup individu maupun kelompok yang resilien. Dimensi tersebut juga membantu untuk mengidentifikasi tingkat resiliensi yang telah dimiliki. Adanya dimensi dalam konsep resiliensi sangat membantu untuk menilai bagaimana resiliensi itu ada dalam diri individu atau kelompok dari berbagai sudut pandang atau dimensi sehingga resiliensi itu tergambar secara menyeluruh. Dimensi-dimensi tersebut memiliki hubungan yang erat satu sama lain. Dimensi-dimensi ini juga dapat dikatakan sebagai tingkatan dari resiliensi seseorang. Dengan kata lain, jika salah satu dimensi tidak dimiliki seseorang, maka tidak dapat disebut sebagai seseorang atau kelompok yang memiliki resiliensi yang baik.

Taormina membagi resiliensi ke dalam empat dimensi, yaitu tekad, ketahanan, adaptabilitas, dan pemulihan.⁹¹ *Pertama*, tekad (*determination*). Tekad merupakan salah satu dimensi resiliensi. Tekad yang dimaksudkan adalah kemauan dan ketegasan tujuan yang dimiliki seseorang dan keputusan untuk bertahan atau berhasil. Tekad yang dimaksudkan dapat juga dikatakan sebagai motivasi kuat yang mendorong seseorang agar mau bertahan dan berjuang. Dengan adanya tekad dan motivasi, seseorang akan lebih bersemangat untuk bergerak. Tekad dan motivasi juga menjadi fondasi utama dalam menguatkan langkah untuk mencari jalan keluar.

Kedua, ketahanan (*endurance*). Ketahanan merupakan salah satu dimensi yang cukup penting dalam resiliensi. Menurut Taormina, ketahanan merupakan kekuatan dan ketabahan pribadi yang dimiliki seseorang untuk menahan situasi yang tidak menyenangkan atau sulit tanpa menyerah. Hal ini bisa secara kognitif maupun fisik. Ketahanan tersebut dapat dilihat dari bagaimana individu

⁹¹ Robert J. Taormina, *Op.Cit.*, hlm. 36-38

tersebut menyadari masalah atau tantangan yang dimiliki, bagaimana ia menghadapi masalah tersebut agar dapat bertahan, berjuang di dalam keadaan tersulit.

Ketiga, adaptabilitas (adaptability). Secara sederhana, adaptabilitas dapat diartikan sebagai kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi di sekitar. Menurut Taormina, adaptabilitas merupakan kapasitas untuk menjadi fleksibel dan banyak akal untuk mengatasi lingkungan yang merugikan dan menyesuaikan diri agar sesuai dengan kondisi yang berubah. Aspek ini lebih kognitif daripada fisik karena seseorang dapat membuat upaya sadar untuk mengubah pemikiran dan/ atau perilakunya, tetapi seseorang tidak dapat dengan mudah mengubah struktur fisiologisnya agar sesuai dengan situasi baru. Contoh umumnya adalah ketika seseorang pergi bekerja untuk pertama kalinya dengan orang-orang yang dulu tidak diketahui sebelumnya, atau ketika seseorang berganti pekerjaan, atau ketika seseorang pergi bekerja di perusahaan yang berbeda, dengan budaya organisasi yang unik, dan aturan khusus mengenai hal-hal yang harus dilakukan. Beberapa individu dengan mudah bertransisi melintasi perbedaan pekerjaan dan organisasi, dan dapat beradaptasi dengan baik untuk bekerja dengan orang yang berbeda.

Keempat, pemulihan (recovery). Pemulihan didefinisikan sebagai kemampuan untuk pulih dari berbagai jenis bahaya, kemunduran atau kesulitan. Pemulihan ini bisa secara kognitif maupun fisik. Pemulihan dari aspek kognitif lebih sedikit terlihat dibandingkan aspek fisik yang dapat dilihat secara langsung. Meski demikian, pemulihan dari aspek kognitif sangatlah penting bagi resiliensi seseorang. Menurut Taormina, *cognitive recuperability refers to having positive thoughts about one's condition.* Artinya pemulihan dari segi kognitif mengarah pada memiliki pemikiran positif terhadap suatu kondisi. Dengan demikian, seseorang yang memiliki resiliensi ialah orang yang menggunakan kemampuan berpikirnya tidak hanya untuk mencari jalan keluar dari suatu masalah, tetapi juga bagaimana ia membentuk suatu pandangan positif terhadap masalah tersebut.

Fungsi Resiliensi

Dari beberapa pengertian mengenai resiliensi dan juga aspek-aspek yang dijelaskan sebelumnya, nyata bahwa resiliensi sangat bermanfaat bagi seorang individu di dalam situasi sulit yang dialaminya. Manfaat resiliensi bagi seorang individu dapat dilihat dari beberapa fungsinya.

Menurut Reivich dan Shatte sebagaimana dikutip Riadi, resiliensi pada seseorang memiliki beberapa fungsi, yakni sebagai berikut:⁹²

Pertama, mengatasi (*overcoming*). Dalam kehidupan, terkadang seseorang mengalami kesengsaraan dan masalah-masalah yang menimbulkan stress. Oleh karena itu, individu tersebut membutuhkan resiliensi agar terhindar dari kerugian-kerugian lebih buruk sebagai akibat dari hal-hal yang tidak menguntungkan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisis dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan diri untuk mengontrol kehidupannya sendiri. Dengan demikian, seorang individu tetap termotivasi, produktif, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan di dalam kehidupan.

Kedua, mengendalikan (*steering through*). Setiap orang membutuhkan resiliensi untuk menghadapi setiap masalah, tekanan, dan setiap konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang resilien akan menggunakan sumber dari dalam dirinya sendiri untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut. Orang yang resilien dapat membantu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya. Penelitian menunjukkan bahwa unsur esensi dari *steering through* dalam stres yang bersifat kronis adalah *self-efficacy* yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa seseorang dapat menguasai lingkungan secara efektif dan dapat memecahkan berbagai masalah yang muncul.

Ketiga, efek kembali (*bouncing back*). Beberapa kejadian merupakan hal yang bersifat traumatik dan menimbulkan tingkat stres yang tinggi. Karena itu, diperlukan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi dan mengendalikan diri sendiri. Kemunduran yang dirasakan biasanya begitu ekstrem, menguras secara emosional. Dalam keadaan seperti ini dibutuhkan resiliensi dengan cara bertahap untuk menyembuhkan diri. Orang yang memiliki resiliensi biasanya menghadapi trauma dengan tiga karakteristik untuk menyembuhkan diri. Ia menunjukkan apa yang dinamakan *task-oriented coping style*, yakni melakukan tindakan yang bertujuan untuk mengatasi kemalangan tersebut, mempunyai keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari kehidupan mereka, dan orang yang mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat dari trauma mengetahui

⁹²Muchlisin Riadi, *Resiliensi (Pengertian, Fungsi, Aspek, Sumber dan Tahapan)*, dalam <https://www.kajianpustaka.com/2021/01/resiliensi-pengertian-fungsi-aspek.html>, diakses tanggal 29 Oktober 2021

bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.

Keempat, menjangkau (*reaching out*). Resiliensi, selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stres, atau menyembuhkan diri dari trauma, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Orang yang berkarakteristik seperti ini melakukan tiga hal dengan baik, yaitu tepat dalam memperkirakan risiko yang terjadi; mengetahui dengan baik diri mereka sendiri; dan menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.

Pandemi COVID -19 dan Dampaknya

Bermula dari kota Wuhan, tepatnya di Tiongkok, virus jenis baru ini telah menyebar ke berbagai belahan negara di dunia yang menyebabkan timbulnya penyakit *coronavirus disease 2019* atau yang populer disebut *COVID -19*. WHO (*World Health Organization*) juga sudah menetapkan *COVID -19* sebagai pandemi sejak 11 Maret 2020 yang lalu. Disebut sebagai pandemi karena virus ini telah menyebar ke berbagai benua dan negara serta telah menyerang begitu banyak orang.⁹³

Sebagai pandemi, *COVID -19* telah membawa dampak tersendiri bagi manusia dalam berbagai aspek kehidupan. Secara umum, pandemi *COVID -19* membawa dampak dalam aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi.⁹⁴ Selain berdampak pada tiga aspek ini, *COVID -19* juga berdampak secara serius dalam bidang pendidikan dan keagamaan.⁹⁵ Berikut ini dijelaskan secara singkat bagaimana dampak *COVID -19* dalam aspek-aspek yang disebutkan itu.

Pertama, Aspek Kesehatan. Dampak langsung pandemi *COVID -19* terhadap aspek kesehatan adalah jumlah kasus positif *COVID -19* serta kematian yang disebabkan oleh penyakit tersebut. Hampir setiap hari, rumah sakit dipenuhi oleh pasien yang terpapar *COVID -19*. Di Indonesia sendiri khususnya dalam rentang waktu Juni-Juli 2021, rumah sakit-rumah sakit hampir kehabisan tempat untuk menampung dan merawat pasien yang terpapar *COVID -19*. Tidak sedikit juga yang meninggal dunia karena keganasan virus ini.

⁹³ Prudential, *Apa itu Pandemi COVID -19?* dalam <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-sebenarnya-pandemi-covid-19-ketahui-juga-dampaknya-di-indonesia>, diakses pada tanggal 25 Oktober 2021

⁹⁴ Nurul Aeni, *Pandemi COVID -19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial*. dalam Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK, Vol. 17 No. 1 Juni 2021 Hal 17-34

⁹⁵ M. Wahyu Pratama Putra dan Kurnia Sari Kasmiarno, *Pengaruh COVID -19 Terhadap Kehidupan Masyarakat Indonesia: Sektor Pendidikan, Ekonomi Dan Spiritual Keagamaan*, dalam POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan, Volume 1, Nomor 2, Desember 2020, 144-159

Tingginya jumlah kasus positif *COVID* -19 membuat sumber daya yang dimiliki oleh pemerintah, baik pusat maupun daerah dikonsentrasikan untuk penanganan *COVID* -19. Sebagai akibatnya, pelayanan kesehatan untuk pasien, selain *COVID* -19, menjadi terhambat. Selain itu, penurunan layanan kesehatan juga dipengaruhi oleh sikap pengguna layanan kesehatan yang merasa khawatir untuk mengakses layanan kesehatan.

Kedua, Aspek Sosial. Virus *COVID* -19 dapat menjangkiti seseorang dengan sangat cepat. Virus ini bisa menyebar melalui berbagai media seperti melalui droplet saat seseorang batuk, bersin, bernyanyi, berbicara, dan bernapas. Saat melakukan hal-hal tersebut, udara yang keluar dari hidung dan mulut mengeluarkan partikel kecil atau aerosol dalam jarak dekat.

Penyebaran virus *COVID* -19 juga bisa melalui udara, menyebar melalui partikel-partikel kecil yang melayang di udara. Bahkan bisa juga melalui permukaan yang terkontaminasi. Cara penularan virus corona ini terjadi saat seseorang menyentuh permukaan yang mungkin telah terkontaminasi virus dari orang yang batuk atau bersin. Lalu virus itu berpindah ke hidung, mulut, atau mata yang disentuh setelah menyentuh permukaan yang terkontaminasi tersebut.⁹⁶

Atas dasar alasan seperti ini, orang diwajibkan untuk menjaga jarak dengan orang lain, menggunakan masker, sesering mungkin mencuci tangan, mengurangi kerumuman, dan mengurangi mobilitas. Semua hal ini tentu tidak mudah untuk dipatuhi terutama berkaitan dengan kewajiban menjaga jarak dengan orang lain, sebab bagaimana pun juga berinteraksi dengan orang lain merupakan ciri khas manusia sebagai makhluk sosial dan ini merupakan salah satu kebutuhan mendasar setiap orang. Ketika virus ini muncul dan orang diwajibkan untuk menjaga jarak dan sedapat mungkin menghindari kebersamaan dengan orang lain, rasa-rasanya ada sesuatu yang hilang dari kehidupan seseorang sebagai makhluk sosial. Karena itu, tidak jarang, di beberapa tempat tertentu larangan untuk berkumpul (berinteraksi secara langsung) dengan orang lain kadang diabaikan oleh warga masyarakat.

Ketiga, Aspek Ekonomi. Selain berdampak pada dua aspek di atas, pandemi *COVID* -19 juga berdampak bagi masyarakat dalam aspek ekonomi. Mewabahnya pandemi *COVID* -19 berdampak pada rusaknya tatanan perekonomian negara di berbagai belahan dunia. Di Indonesia sendiri,

⁹⁶ Sarah Oktaviani Alam, *Berbagai Cara Penyebaran Virus Corona COVID -19 Menurut WHO, Apa Saja?* dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5122703/berbagai-cara-penyebaran-virus-corona-COVID-19-menurut-who-apa-saja>, diakses pada tanggal 21 Oktober 2021.

dampak yang ditimbulkan oleh *COVID* -19 dalam aspek ekonomi sangat banyak, mulai dari sektor perusahaan, perdagangan, pariwisata, sampai perhotelan, dan lain-lain. Selain itu, terjadi kesusahan akibat PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) dalam pekerjaan yang berakibat pada sulitnya pemenuhan kebutuhan sehari-hari karena tidak adanya penghasilan.⁹⁷

Selain itu, beberapa bisnis mengalami penurunan penghasilan. Bahkan ada di antaranya yang tidak bisa berjalan sama sekali karena harus mematuhi kewajiban pembatasan sosial. Beberapa jenis bisnis yang mengalami penurunan penghasilan, misalnya angkutan umum, pariwisata, perhotelan, ritel *offline*, pusat perbelanjaan, angkutan orang maupun barang.⁹⁸

Keempat, Aspek Pendidikan. Adanya pandemi corona di Indonesia menyebabkan berbagai kesulitan pada dunia pendidikan, misalnya pembelajaran sistem *online* yang tidak mudah untuk sebagian pelajar. Adanya proses pembelajaran secara daring ini tak lepas dari pesatnya perkembangan teknologi informasi. Pasca mewabahnya pandemi *COVID* -19 di Indonesia pada pertengahan Maret tahun 2020, pemerintah mengeluarkan kebijakan meniadakan sementara pembelajaran tatap muka. Hal ini kemudian menimbulkan berbagai kendala. Penetapan sekolah atau kuliah daring ini menimbulkan banyak pro-kontra di dalamnya. Bagi siswa dan mahasiswa dari kelas ekonomi menengah ke bawah, kebutuhan untuk memenuhi fasilitas belajar secara *online* sangat berat, mulai dari kuota internet hingga perangkat yang mendukung. Dengan berbagai keterbatasan tersebut, pembelajaran menjadi terus terganggu.⁹⁹

Kendala selanjutnya yaitu siswa atau mahasiswa belum terbiasa dengan budaya belajar secara daring karena selama ini siswa dan mahasiswa telah terbiasa bertatap muka dengan guru atau dosen. Dengan adanya metode pembelajaran daring ini, para siswa dan guru, mahasiswa dan dosen mau tidak mau harus beradaptasi dengan perubahan ini. Dampak lain yang dialami siswa dan mahasiswa adalah kejenuhan ketika sekolah atau kampus diliburkan. Sebelum pandemi, mereka terbiasa berinteraksi sosial, baik dengan teman-temannya maupun guru atau dosennya. Ketika sekolah atau kampus dipaksa diliburkan dalam jangka waktu panjang, mereka mengalami semacam kehilangan jiwa sosialnya.¹⁰⁰

⁹⁷ M. Wahyu Pratama Putra dan Kurnia Sari Kasmiarno, *Op.Cit.* hlm. 147

⁹⁸ *Ibid.*

⁹⁹ *Ibid.*

¹⁰⁰ *Ibid.*

Kelima, Aspek Keagamaan. *COVID -19* yang hadir tidak saja berdampak secara signifikan terhadap aspek kesehatan, sosial, ekonomi dan pendidikan, tetapi juga ke ranah spiritualitas keagamaan. Pandemi ini memaksa kegiatan keagamaan yang ada untuk dapat beradaptasi karena adanya larangannya perkumpulan massa. Keuskupan dan gereja di seluruh dunia ramai-ramai membatasi kegiatan keagamaan. Sinagoga di Amerika Serikat dan Eropa ditutup. Pelaksanaan Festival Purim umat Yahudi dirayakan separuh hati, sama halnya dengan perayaan Holi oleh umat Hindu India. Bahkan Mouhanad Khorchide yang merupakan intelektual Islam Jerman meminta umat Islam seluruh dunia merujuk pada penutupan Ka'abah di Mekkah dan melakukan ibadah di rumah.

101

Para pemeluk agama diminta untuk melakukan ibadah keagamaan dari rumah, tanpa harus ke rumah ibadah untuk menghindari terjadinya penyebaran virus *COVID -19* kluster rumah ibadah. Tentu saja mengubah sebuah kebiasaan yang sudah berjalan sekian lama menimbulkan masalah tersendiri. Umat dipaksa untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru. Hal ini bisa saja menimbulkan guncangan tersendiri bagi kehidupan iman mereka. Tidak jarang ada sebagian umat yang tidak mengindahkan pembatasan kegiatan keagamaan yang berpotensi menimbulkan kerumunan. Mereka tetap bersikukuh beribadat di rumah ibadah.

Membangun Resiliensi dalam Diri Mahasiswa di Masa Pandemi *COVID -19*

Dampak pandemi *COVID -19* dalam berbagai dimensi sebagaimana dijelaskan sebelumnya membuat masyarakat mengalami depresi, yakni gangguan psikis yang jika tidak dihadapi dengan baik bisa menimbulkan efek yang lebih buruk. Kecuali itu, mahasiswa sebagai salah satu komponen masyarakat yang terkena dampak *COVID -19* mengalami guncangan tersendiri. Sebuah hasil riset garapan peneliti lintas-kampus di AS yang dirilis dalam Jurnal *PLOS One* pada 7 Januari 2021 lalu menggambarkan adanya penurunan kesehatan mental dalam diri mahasiswa. Laporan berjudul "*Psychological Impacts from COVID -19 Among University Students: Risk Factors Across Seven States in the United States*" itu menyimpulkan, kualitas kesehatan mental sebagian besar mahasiswa di Amerika Serikat anjlok selama pandemi.¹⁰²

¹⁰¹ *Ibid.*

¹⁰² Ayub Rustiani, *Data Riset: Kesehatan Mental Mahasiswa saat Pandemi & Kuliah Online*, dalam <https://tirto.id/data-riset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>, diakses pada tanggal 21 Oktober 2021

Di Indonesia juga telah dilakukan penelitian-penelitian mengenai dampak pandemi *COVID -19* ini bagi kesehatan mental mahasiswa. Sebuah riset yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran (Unpad) Bandung menunjukkan sebanyak 47% mahasiswa mengalami gejala depresif di tengah pandemi *COVID -19*.¹⁰³ Angka 47% dari keseluruhan mahasiswa Unpad tentu bukan angka yang sedikit. Itu artinya hampir setengah mahasiswa yang mengalami depresi berhadapan dengan situasi pandemi *COVID -19* yang mengharuskan mereka mengikuti kuliah secara daring/*online*.

Dalam situasi seperti ini penting sekali mahasiswa memiliki apa yang dinamakan resiliensi. Bagaimana membangun resiliensi dalam diri mahasiswa di masa pandemi *COVID -19* ini? Resiliensi dapat dibangun dengan upaya meningkatkan faktor protektif dalam diri mahasiswa tersebut. Faktor protektif adalah jaring pengaman pribadi, sosial, keluarga, dan kelembagaan atau komunitas yang memungkinkan individu mampu menghadapi stres kehidupan. Ada dua faktor protektif yang dapat membantu meningkatkan resiliensi dalam diri mahasiswa di masa pandemi ini, yakni faktor protektif internal dan faktor protektif eksternal.¹⁰⁴ Berikut ini dijelaskan secara singkat faktor protektif internal dan eksternal yang berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi pada mahasiswa.

Pertama, Faktor protektif internal. Faktor protektif internal adalah jaringan pengaman pribadi yang bersumber dari diri individu sendiri berupa harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Inilah sumber daya (kapasitas) internal yang dapat dioptimalisasi seorang mahasiswa dalam meningkatkan daya tahan psikologis selama masa pandemi ini.

a. Meningkatkan Harga Diri

Dalam ilmu psikologi, harga diri atau *self-esteem* adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan nilai personal seorang individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri atau *self-esteem* merujuk pada cara seorang individu menghargai, mengapresiasi, dan menyukai diri sendiri.¹⁰⁵ Seringkali diasumsikan bahwa harga diri sama dengan kepercayaan diri. Akan tetapi dalam terminologi psikologi, kedua variabel ini dibedakan secara tegas. Kepercayaan diri terutama

¹⁰³Masuk Kampus News, *Gara-gara Kuliah Online, Psikologis Mahasiswa Sangat Terganggu*, dalam <https://news.masukkampus.com/seputarkampus/gara-gara-kuliah-online-psikologis-mahasiswa-sangat-terganggu>, diakses pada tanggal 21 Oktober 2021

¹⁰⁴ Laurie McCubbin, *Challenges to the Definition of Resilience* (San Francisco, California American Psychological Association August 24, 2001), hlm. 10-11

¹⁰⁵ Reni Utari, *Self-esteem Adalah Harga Diri, Ini Pentingnya bagi Kehidupan*, dalam <https://www.sehatq.com/artikel/apa-itu-self-esteem-atau-harga-diri>, diakses pada tanggal 22 Oktober 2021

berkaitan dengan cara individu melihat kemampuan yang dimiliki. Perbedaan lain, *self-esteem* atau harga diri dapat terbentuk dari pengalaman yang sudah ada, sedangkan kepercayaan diri bisa berbeda, tergantung kondisi yang dihadapi. Sebagai contoh, ada seseorang yang memiliki *self-esteem* atau harga diri yang sehat atau positif, namun tidak percaya diri apabila diminta untuk melakukan sesuatu. Walaupun demikian, pada sebagian orang, *self-esteem* yang tinggi juga dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri.¹⁰⁶

Selama masa pandemi *COVID -19*, mahasiswa harus menunjukkan harga dirinya yang tinggi. Ia harus memandang dirinya sebagai pribadi berharga. Memandang diri sebagai pribadi berharga berarti memandang diri secara positif. Hal ini amat penting sebagai kekuatan internal yang memungkinkan dirinya mampu mengoptimalkan seluruh energi psikologisnya untuk bertahan dalam berbagai situasi, termasuk dalam situasi sulit seperti pandemi *COVID -19* ini. Perasaan sebagai pribadi yang berharga juga mendorong seorang mahasiswa untuk melakukan berbagai upaya untuk mengatasi berbagai persoalan selama masa pandemi.

b. Meningkatkan Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Albert Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*) ini. Menurutnya, efikasi diri merupakan keyakinan yang ada dalam diri individu bahwa ia dapat menguasai situasi dan memberikan hasil positif.¹⁰⁷

Dalam situasi pandemi *COVID -19*, seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk meningkatkan efikasi dirinya. Dengan efikasi diri, seorang mahasiswa merasa yakin bahwa dirinya dapat menguasai situasi ini. Efikasi diri berkaitan erat dengan motivasi. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki motivasi yang kuat untuk bisa menemukan cara-cara kreatif dalam menghadapi situasi sulit pandemi *COVID -19*. Dengan demikian, ia bisa bertahan. Dengan kata lain, mahasiswa tersebut resilien. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah justru akan meningkatkan kecemasan dalam dirinya. Jika kecemasan menguasai dirinya, maka hal ini justru membuat daya tahan psikologis menjadi lemah dan peluang terjadinya stres sangat besar.

¹⁰⁶ *Ibid*

¹⁰⁷ John w. Santrock, *Psikologi Pendidikan (Edisi 3, buku 2)* (Jakarta: Salemba Humanika), hlm. 2016

c. Meningkatkan Kemampuan Mengatasi Masalah

Mahasiswa sebagai individu, dalam rentang perkembangan masa hidup (*life span*) masuk dalam kelompok usia remaja akhir dan dewasa awal. Salah satu ciri yang melekat dalam diri mahasiswa adalah kemampuannya dalam menghadapi dan mengatasi masalah. Dengan kapasitas yang dimilikinya, seorang mahasiswa harus mampu meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang ditimbulkan karena faktor-faktor eksternal. Demikian juga berhadapan dengan pandemi *COVID* -19. Dengan bekal pengalaman dan pengetahuan yang diperolehnya, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan yang memadai untuk menemukan cara-cara yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah, baik masalah pendidikan, ekonomi, sosial, spiritualitas keagamaan, maupun masalah-masalah lain yang timbul akibat pandemi *COVID* -19 ini.

d. Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi

Salah satu dari sekian kecerdasan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa adalah kecerdasan emosi. Salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi. Menurut Balter sebagaimana dikutip Silaen dan Dewi, regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya. Regulasi emosi mempunyai tujuan untuk meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara memantau dan mengevaluasi pengalaman emosional.¹⁰⁸

Dampak negatif dari pandemi *COVID* -19 khususnya berhubungan dengan stres menjadi berkurang ketika seorang mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Peningkatan regulasi emosi bisa dilakukan antara lain dengan strategi perubahan kognitif, yakni mengubah cara berpikir mengenai situasi yang sedang dialaminya.¹⁰⁹ Dalam hal ini, seorang mahasiswa mesti melihat pandemi *COVID* -19 tidak hanya sebagai tantangan, tetapi sekaligus sebagai peluang untuk meningkatkan kreativitas dan daya juangnya dengan menemukan cara-cara baru dalam menghadapi sebuah situasi baru.

¹⁰⁸ Anastasia Christie Silaen dan Kartika Sari Dewi, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas* (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang) dalam *Jurnal Empati*, April 2015, Volume 4(2) (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2015), hlm. 176-177

¹⁰⁹ Yulia Fitriani dan Asmadi Alsa, "Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP", dalam *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* Volume 1, No. 3, Desember 2015, hlm. 153

e. Meningkatkan Optimisme

Optimisme merupakan harapan kuat akan segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan. Orang yang memiliki optimisme yang tinggi selalu memandang bahwa segala sesuatu dapat teratasi dengan baik, walaupun ditimpa masalah. Optimisme merupakan sikap yang menopang seorang individu sehingga ia tidak sampai terjatuh ke dalam keputusasaan. Optimisme juga merupakan sikap yang menopang seorang individu sehingga individu tersebut tidak sampai mengalami depresi ketika menghadapi kesulitan. Saat menghadapi suatu kesulitan, seseorang yang optimis yakin bahwa kesulitan dan tantangan baik bagi pengembangan diri dan di baliknya pasti ada kesempatan untuk mencapai harapan.

Seorang mahasiswa adalah pribadi atau individu yang penuh dengan optimisme. Dalam menghadapi pandemi *COVID -19*, sikap optimisme menjadi sebuah keharusan. Ia harus mampu meningkatkan semangat optimisme dalam dirinya sehingga tidak jatuh ke dalam keputusasaan. Mahasiswa yang memiliki optimisme adalah mahasiswa yang resilien.

Kedua, Faktor protektif eksternal. Faktor protektif eksternal merupakan faktor protektif yang bersumber dari luar individu, misalnya dukungan dari keluarga dan lingkungan. Selama masa pandemi *COVID -19*, mahasiswa perlu mendapatkan dukungan dari luar. Pertama-tama, mahasiswa perlu mendapatkan dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga bisa bermacam-macam. Dukungan tersebut bisa berupa dukungan emosional dan dukungan instrumental. Dukungan emosional dari orangtua berupa peneguhan-peneguhan dan nasihat-nasihat yang bertujuan agar mahasiswa tetap teguh dalam menghadapi situasi sulit pandemi *COVID -19*. Sedangkan dukungan instrumental berupa pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisiologis termasuk keuangan yang dibutuhkan mahasiswa selama pandemi *COVID -19*.

Selain dukungan keluarga, dukungan lingkungan juga penting untuk meningkatkan resiliensi dalam diri seorang mahasiswa. Lingkungan di sini bisa dipahami dalam arti luas. Pertama-tama tentu yang dimaksudkan adalah lingkungan kampus. Kampus memiliki sumbangan penting bagi stabilitas ketahanan psikologis seorang mahasiswa di masa pandemi ini. Kampus di sini dipahami sebagai sebuah komunitas yang di dalamnya terdiri dari dosen, tenaga kependidikan dan mahasiswa itu sendiri. Komponen-komponen ini perlu saling mendukung dalam menghadapi situasi sulit pandemi *COVID -19* ini. Selain kampus, lingkungan masyarakat juga memiliki kewajiban untuk mendukung mahasiswa dalam membangun resiliensi di dalam dirinya. Bentuk dukungan masyarakat, misalnya,

dengan menciptakan ketenangan ketika mahasiswa harus kuliah dari rumah/kos. Ketenangan lingkungan sekitar memungkinkan mahasiswa bisa belajar dengan tenang dan hasilnya efektif.

Penutup

Mahasiswa di perguruan tinggi merupakan salah satu komponen masyarakat yang telah mengalami dampak buruk dari pandemi *COVID -19*. Dampak yang paling dirasakan oleh mahasiswa adalah dalam aspek pendidikan. Dalam kondisi pandemi dengan berbagai dampaknya ini, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis. Dalam menghadapi situasi sulit pandemi *COVID -19*, mahasiswa perlu membangun resiliensi atau ketahanan psikologis. Ketahanan psikologis itu penting agar mahasiswa tidak terjerumus ke dalam masalah yang lebih serius akibat pandemi ini. Selain itu, dengan ketahanan psikologis yang dimiliki, mahasiswa bisa bertahan, beradaptasi, dan akhirnya mengatasi situasi sulit ini.

Resiliensi dalam diri mahasiswa dapat dibangun dengan meningkatkan faktor protektif dalam dirinya. Faktor protektif yang dimaksudkan adalah jaring pengaman pribadi, sosial, keluarga, dan kelembagaan atau masyarakat yang memungkinkan individu mampu menghadapi stresor kehidupan. Faktor protektif yang bisa membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa di masa pandemi ini mencakup faktor protektif internal dan faktor protektif eksternal. Faktor protektif internal adalah jaring pengaman pribadi yang berasal dari individu itu sendiri berupa harga diri, efikasi diri, kemampuan memecahkan masalah, regulasi emosi dan optimisme. Sedangkan faktor protektif eksternal adalah faktor jaring pengaman pribadi yang berasal dari luar diri mahasiswa, berupa dukungan dari keluarga dan lingkungan. Lingkungan yang dimaksudkan di sini adalah kampus sebagai sebuah komunitas (yang terdiri dari dosen, tenaga kependidikan dan teman sesama mahasiswa) juga masyarakat sekitar, di mana mahasiswa itu berada.

Optimalisasi peran faktor protektif atau jaring pengaman pribadi sebagaimana dijelaskan di atas, dapat meningkatkan resiliensi atau daya tahan psikologis dalam diri mahasiswa di masa pandemi ini. Dengan demikian mahasiswa dapat beradaptasi bahkan dapat mengatasi situasi sulit pandemi *COVID -19*.

Daftar Pustaka

Buku

Santrock, John, W. (2016). *Psikologi Pendidikan (Edisi 3, buku 2)* (Jakarta: Salemba Humanika),

Jurnal

Aeni, Nurul, *Pandemi COVID -19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial*. dalam Jurnal Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK, Vol. 17 No. 1 Juni 2021, hal. 17-34

Fitriani, Yulia dan Alsa, Asmadi, "Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP", dalam *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology* Volume 1, No. 3, Desember 2015, hal. 153

Honor, Gail, *Resilience*, Journal of Pediatric Health Care, Volume 31, Number 3, May/ June 2017, Colombus: Elsevier, hal. 384

McCubbin, Laurie, *Challenges to the Definition of Resilience* (San Francisco, California American: Psychological Association August 24, 2001), hal. 10-11

Putra, Pratama, M. Wahyu dan Kasmiarno, Sari, Kurnia, *Pengaruh COVID -19 Terhadap Kehidupan Masyarakat Indonesia: Sektor Pendidikan, Ekonomi Dan Spiritual Keagamaan*, dalam POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan, Volume 1, Nomor 2, Desember 2020, hal.144-159

Silaen, Christie, Anastasia dan Dewi, Sari, Kartika, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas* (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang) dalam Jurnal Empati, April 2015, Volume 4(2) (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2015), hal. 176-177

Sukur, Halim, Moch, dkk. *Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi COVID -19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan*, dalam "Journal Inicio Legis" Fakultas Hukum Universitas Trunojoyo, Volume 1 Nomor 1 Oktober 2020

Taormina, J, Robert., *Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications*, Psychological Thought 2015, Vol. 8 (1), hal. 36

Ungar, Michael, *Resilience across Cultures*, British Journal of Social Work (2008), hal. 225

Artikel Online

Alam, Oktaviani, Sarah, *Berbagai Cara Penyebaran Virus Corona COVID -19 Menurut WHO, Apa Saja?* dalam [https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5122703/berbagai-cara-penyebaran-virus-corona-COVID -19-menurut-who-apa-saja](https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5122703/berbagai-cara-penyebaran-virus-corona-COVID-19-menurut-who-apa-saja), diakses pada tanggal 21 Oktober 2021

- Masuk Kampus News, *Gara-gara Kuliah Online, Psikologis Mahasiswa Sangat Terganggu*, dalam <https://news.masukkampus.com/seputarkampus/gara-gara-kuliah-online-psikologis-mahasiswa-sangat-terganggu>, diakses pada tanggal 21 Oktober 2021
- Prudential, *Apa itu Pandemi COVID -19?* dalam [https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-sebenarnya-pandemi-COVID -19-ketahui-juga-dampaknya-di-indonesia](https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-sebenarnya-pandemi-COVID-19-ketahui-juga-dampaknya-di-indonesia), diakses pada tanggal 25 Oktober 2021
- Riadi, Muchlisin, *Resiliensi (Pengertian, Fungsi, Aspek, Sumber dan Tahapan)*, dalam <https://www.kajianpustaka.com/2021/01/resiliensi-pengertian-fungsi-aspek.html>, diakses tanggal 29 Oktober 2021
- Rustiani, Ayub, *Data Riset: Kesehatan Mental Mahasiswa saat Pandemi & Kuliah Online*, dalam <https://tirto.id/data-riset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>, diakses pada tanggal 21 Oktober 2021
- Utari, Reni, *Self-esteem Adalah Harga Diri, Ini Pentingnya bagi Kehidupan*, dalam <https://www.sehatq.com/artikel/apa-itu-self-esteem-atau-harga-diri>, diakses pada tanggal 22 Oktober 2021
- Windle, Gill, *What is Resilience? A Review and Concept Analysis* dalam <https://www.cambridge.org/core/journals/reviews-in-clinical-gerontology/article/abs/what-is-resilience-a-review-and-concept-analysis/> diunduh pada tanggal diakses pada tanggal 11 November 2021