

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Resiliensi Akademik**

##### **2.1.1 Konsep Resiliensi Akademik**

Resiliensi merupakan kapasitas individu dalam menghadapi dan beradaptasi dengan situasi sulit atau permasalahan yang muncul dalam kehidupan, bertahan di bawah tekanan, dan bahkan menghadapi kesulitan atau trauma yang dialami. (Reivich & Shatte dalam Kirana, 2016). Resiliensi pada tingkat personal adalah konsekuensi dari keberanian individu dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak menyenangkan. (Wagnild & Young, 1993). Grotberg mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas manusia yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, atau mengurangi dampak negatif dari kondisi yang tidak menguntungkan, bahkan mampu mengubah kondisi yang penuh penderitaan menjadi tantangan yang dapat diatasi.

Rutter (2006) mendefinisikan resiliensi sebagai ketahanan yang melibatkan konsep interaktif, mengacu pada kemampuan relatif untuk melawan risiko lingkungan atau mengatasi tekanan dan kesulitan. Sementara itu, Connor dan Davidson (2003) menjelaskan resiliensi sebagai karakteristik yang memiliki dimensi beragam yang dapat berubah tergantung pada konteks, waktu, usia, jenis kelamin, budaya, dan ciri-ciri individu dalam berbagai kejadian hidup. Oleh karena itu, kesimpulannya adalah bahwa resiliensi merujuk pada kemampuan

individu untuk tetap tegar dalam menghadapi situasi yang tidak diinginkan, bahkan mampu pulih dari pengalaman yang menyakitkan.

Resiliensi pada mahasiswa adalah kemampuan untuk bertahan di tengah kondisi sulit, mampu beradaptasi dari kejatuhan, mengatasi hambatan, dan menanggapi tekanan serta tuntutan akademik secara positif. Martin dan Marsh (2006), mengatakan bahwa mahasiswa yang bersifat resilient dalam konteks akademik adalah mereka yang mampu mengatasi empat situasi dengan efisien, yaitu setback (kegagalan), challenge (tantangan), adversity (kesulitan), dan pressure (tekanan) selama menjalani proses belajar. mahasiswa yang resilient dalam konteks akademik adalah mereka yang dapat mengatasi kesulitan, melakukan introspeksi, dan bersungguh-sungguh dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Alwisol, 2014).

Lebih lanjut, resiliensi akademik dipahami sebagai tatanan ketahanan yang memperlihatkan adanya kemungkinan peningkatan dalam hal keberhasilan pada pendidikan meskipun ada banyak kesulitan yang bermunculan. dalam konteks pembelajaran daring, keberadaan resiliensi akademik juga dapat membantu mahasiswa untuk terus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan. Resiliensi pada mahasiswa tidak lepas dari persoalan akademik. Menurut Martin dan Marsh (2006), terdapat empat dimensi akademik mahasiswa, yakni 1) Keyakinan diri (*self-belief*), 2) Kontrol (rasa kendali), 3) Ketenangan (kecemasan), 4) Komitmen (ketekunan).

Pertama, keyakinan diri atau *self-belief* adalah keyakinan dan kepercayaan individu bahwa mereka mampu memenuhi tuntutan akademik, menghadapi tantangan, dan memberikan kemampuan terbaik yang mereka miliki.

Kedua, kontrol mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan berbagai tuntutan dan tantangan akademik yang dihadapi selama proses belajar. Individu yang memiliki kontrol yang baik cenderung dapat menyelesaikan tugas dengan efektif (Hendriana, dkk, 2019).

Ketiga, Ketenangan (anxiety). Ketenangan meliputi dua aspek, yaitu perasaan cemas dan khawatir. Kecemasan adalah respons alami ego untuk memperingatkan kemungkinan datangnya hal yang tidak diinginkan sehingga individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2014). Dalam situasi ini, siswa atau mahasiswa dapat merasakan kecemasan saat mereka memikirkan tugas akademik, PR, ujian, atau sidang kelulusan. Khawatir merupakan ketakutan yang muncul karena merasa tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik yang diberikan kepada mereka (Hendriana, dkk, 2019). Keempat, Komitmen (persistence). Dalam konteks akademik, komitmen adalah keputusan untuk tetap berusaha dan terus mencari solusi dari masalah yang dihadapi, meskipun penuh dengan rintangan, dan hal ini menjadi kualitas penting bagi seorang akademisi.

Menurut Rajendran dan Videka (2006) resiliensi adalah kompetensi individu terlepas dari rasa stress yang terlihat. Dengan kata lain, resiliensi, dalam konteks pendidikan, mengacu pada kemampuan pembelajar untuk mencapai tujuannya saat menghadapi situasi yang tidak menguntungkan atau menyusahkan (Edwards, dkk, 2016). Dalam hal ini, Truebridge (2016) menggambarkan resiliensi sebagai proses dinamis: “proses dinamis dan negosiasi dalam individu (internal) dan antara individu dengan lingkungannya (eksternal) untuk sumber daya serta dukungan untuk beradaptasi dan mendefinisikan diri mereka sebagai

individu yang sehat di tengah kesulitan, ancaman, trauma, dan/atau stres sehari-hari”.

Howe dkk. (2012) menjelaskan resiliensi dari dua sudut pandang yang berbeda. Mereka memberikan definisi resiliensi secara psikologis yaitu "ketahanan adalah proses yang dinamis mencakup kemampuan untuk beradaptasi secara positif dalam situasi kesulitan yang signifikan. (h. 543). Ketahanan sebagai sifat psikologis bisa dijadikan sebagai indikator "kemampuan efektif menghadapi stres" (Connor & Davidson, 2003, hlm. 77). Howe dkk. (2012) juga menambahkan bahwa resiliensi, dari perspektif sosiologis, dapat didukung atau ditentang oleh faktor individu, sosial dan lingkungan. Dari perspektif sosial, resiliensi diteorikan sebagai sejumlah indikator sosial yang menandakan cara interaksi antara individu dan konteksnya serta jenis peluang dan kesempatan yang mungkin dimiliki orang untuk berkembang (Ungar, 2012).

Selain itu, Herman dkk. (2011) berpendapat bahwa pembelajar yang tangguh dapat mengatasi stres dan mempertahankan kekuatan mental yang tinggi terlepas dari kesulitannya. Resiliensi adalah kombinasi dari perilaku psikologis dan sosial sebagai jenis faktor dinamis (Shin dkk, 2009). Ini dapat membantu seseorang secara positif dan menjadi terbiasa dengan tugas hidup dalam situasi yang merugikan ataupun menjengkelkan (Masten & Obradovic, 2006). Hal tersebut dianggap sebagai pembeda pada individu yang secara signifikan digunakan dalam menjelaskan kinerja seseorang terhadap orang lain ketika menghadapi masalah (White dkk, 2010). Jowkar dkk, (2014) berpendapat bahwa resiliensi dapat dikategorikan ke dalam kelompok perilaku, emosional, dan

akademik sehingga studi tentang resiliensi akademik telah menarik perhatian banyak peneliti pendidikan.

Resiliensi, sebagai variabel motivasi-afektif, memiliki peran penting dalam bidang akademik. Beberapa penelitian telah berkonsentrasi pada konsep psikologis khusus untuk mengurangi demotivasi belajar. Morales dan Trotman (2004) menyebutkan bahwa resiliensi akademik mengacu pada jenis pencapaian akademik terlepas dari kesulitan yang dialami. Resiliensi akademik dapat digambarkan sebagai proses dinamis dimana individu yang sukses secara akademis dapat mengatasi masalah yang menghambat kesuksesan rekan-rekan sesamanya (Morales & Trotman, 2004). Oleh karena itu, resiliensi akademik ditentukan baik secara insentif untuk mencapai tujuan akademik dan individual, dan penyedia mekanisme yang memadai untuk mengatasi stres dan kegugupan yang terjadi pada konteks universitas (Cassidy, 2016).

Knight (2007) menyoroti kurangnya kemampuan mahasiswa menghadapi kesulitan dan mencoba untuk menemukan solusinya masih tidak cukup dapat teratasi dalam konteks pendidikan. Dia menyebutkan bahwa penelitian terkait resiliensi telah secara radikal mengubah metode pendidikan dengan melatih dan meningkatkan kekuatan individu dan mencoba untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi mahasiswa terhadap hal negative dalam hidupnya. Krovetz (2008) berpendapat bahwa resiliensi sebagai proses multidimensi dan perkembangan dipengaruhi oleh perilaku individu, situasi psikososial dan sosial budaya. Konsekuensinya, sekolah dan universitas bertanggung jawab untuk mengembangkan kapasitas peserta didik dan membangun resiliensi peserta didik maupun mahasiswa untuk menjadi sukses (Thomsen, 2002).

### 2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi

Resiliensi sangat penting bagi mahasiswa agar mereka dapat bertahan ketika situasi menjadi sulit. Individu yang memiliki ketahanan atau resiliensi cenderung memiliki kekuatan yang lebih besar dalam menjalani hidup mereka. Ini berarti bahwa kemampuan untuk bertahan akan membantu seseorang untuk mengatasi situasi yang sulit, dan juga untuk mengembangkan kemampuan sosial, akademis, dan profesional meskipun mereka sedang mengalami tekanan dalam kehidupan dewasa saat ini. Beberapa orang memiliki kecenderungan genetik yang mempengaruhi tingkat ketahanan mereka, seperti kepribadian sosial, sifat ramah, dan penampilan fisik, tetapi sebagian besar karakteristik yang terkait dengan ketahanan dapat dipelajari.

Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa terdapat tujuh aspek resiliensi, termasuk regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis sebab-akibat (kemampuan mengidentifikasi masalah), empati, efikasi diri (self-efficacy), dan pencapaian (reaching out). Secara keseluruhan, tujuh aspek ini mencakup:

#### 1) *Regulasi emosi*

Regulasi emosi atau kemampuan mengatur emosi adalah keterampilan untuk tetap tenang dalam situasi yang menegangkan. Ini melibatkan usaha individu dalam mengatur emosinya, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku yang ditunjukkan. Perilaku tersebut bisa meningkat atau berkurang sebagai hasil dari regulasi tersebut. Selain itu, pembentukan kepribadian seseorang juga dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengatur emosi (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Dalam situasi ini, ketenangan dan fokus memegang peranan penting dalam

mengatur emosi. Individu yang dapat memelihara ketenangan dan fokusnya akan lebih berhasil dalam mengelola emosi mereka (Hendriana, dkk, 2019).

Dalam mengatur emosi, mengevaluasi emosi memungkinkan individu untuk menunjukkan perilaku yang tepat. Perubahan perilaku individu dalam menanggapi emosi negatif dapat dipicu oleh regulasi emosi yang sebaliknya juga dipengaruhi oleh cara individu mengekspresikan emosinya (Syahadat, 2013, hlm. 19-36).

- 2) Dalam konteks pembelajaran bagi mahasiswa, regulasi emosi menjadi sangat penting karena sangat berkaitan dengan resiliensi. Selain itu, regulasi emosi merupakan bagian yang signifikan dalam memengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Menurut Pahlevi dan Salve (2019), Regulasi emosi adalah usaha seseorang untuk mengendalikan emosi yang sedang dirasakan serta bagaimana emosi tersebut dipahami dan dinyatakan. Karena itu, ketika menghadapi situasi pandemi Covid-19 dan setelahnya, penerapan kebijakan-kebijakan oleh pemerintah menjadi krusial. Mahasiswa dan dosen perlu memiliki kemampuan untuk mengatur emosi agar kebijakan tersebut dapat dijalankan dengan baik, mengingat berbagai tantangan yang terkait dengan pelaksanaannya. Sukmaningpraja dan Santhoso (2018) menyatakan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dapat tetap tenang meskipun menghadapi tekanan dalam kehidupan mereka. Saat pemerintah mengubah kebijakan dari pembelajaran daring menjadi tatap muka, hal ini menciptakan tekanan adaptasi bagi mahasiswa dalam menghadapi proses pembelajaran yang baru (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018).

### 3) *Pengendalian Impuls*

Kemampuan mengendalikan impuls melibatkan kontrol terhadap keinginan, tujuan, aspirasi, dan tekanan yang timbul di dalam diri seseorang (Reivich & Shatte, 2002). Ketika seseorang bereaksi secara cepat terhadap rangsangan dan lingkungan yang berbeda, itu menandakan tingkat pengendalian impuls yang kurang. Tingkat reaktivitas yang tinggi cenderung menunjukkan kurangnya pengendalian impuls, yang pada gilirannya dapat mengarah pada perilaku agresif (Hendriana, dkk, 2019). Apabila individu memberikan tanggapan yang sesuai terhadap masalah yang dihadapi, dapat disimpulkan bahwa mereka memiliki kemampuan pengendalian impuls yang baik. Hal ini dapat membantu mencegah terjadinya kesalahan dalam pemikiran.

Dalam penyelesaian studi ataupun masa perkuliahan, sejatinya mahasiswa memerlukan kemampuan dalam mengatur pengendalian impuls yang dimiliki. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat menghindari kesalahan dalam berpikir sehingga mampu memberikan respons yang sesuai terhadap permasalahan yang dihadapi, Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan impuls merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur dorongan dan tekanan internal, yang jika dimiliki, memungkinkan individu untuk mengelola emosi negatifnya.

### 4) *Optimisme*

Aspek keempat, yaitu analisis penyebab, menunjukkan kemampuan individu untuk secara teliti mengenali faktor-faktor yang menjadi pemicu masalah yang dihadapi. Individu yang tidak mampu mengenali penyebab permasalahan



yang mereka hadapi secara akurat cenderung mengulangi kesalahan yang sama berulang kali (Reivich & Shatte, 2002). seseorang yang optimis yakin bahwa mereka dapat mengatasi tantangan saat ini, seperti pandemi Covid-19, dan yakin bahwa upaya yang telah mereka lakukan dapat membawa mereka sampai pada masa depan yang lebih baik. Mahasiswa dengan optimisme yang baik maupun kurang baik, akan membawa kepada hasil orientasi akhir dalam studinya. Dalam konteks ini, analisis penyebab mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali dengan tepat faktor-faktor yang menjadi penyebab dari permasalahan yang dihadapi.

#### 5) *Causal Analysis*

Aspek keempat berupa *causal analysis* atau sebab-akibat, mencerminkan kemampuan individu dalam mengidentifikasi dengan teliti penyebab masalah yang sedang dihadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi secara tepat penyebab dari permasalahan yang mereka alami cenderung mengulangi kesalahan yang sama berulang kali (Reivich & Shatte, 2002). Untuk meningkatkan kemampuan analisis kausal, penting bagi individu untuk mengenali keyakinan yang mendasari perilaku dan keputusan akademik mereka. Dalam konteks ini, analisis kausal mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali dengan akurat penyebab dari masalah yang dihadapi.

#### 6) *Empati*

Individu yang mampu memahami tanda-tanda emosional dan psikologis orang lain menunjukkan tingkat empati yang tinggi. Keterampilan berempati

tersebut berhubungan positif dengan kemampuan sosial, yang berarti individu tersebut cenderung memiliki komunikasi yang baik dengan orang lain, sebagaimana dijelaskan oleh Reivich dan Shatte (2002), Orang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif, dan sebaliknya. Mereka yang memiliki tingkat empati yang tinggi juga cenderung tidak mengasumsikan bahwa orang lain memiliki keinginan dan emosi yang sama. Terkait konteks penelitian ini, empati menjadi sangat penting bagi mahasiswa mengingat kondisi di masa pandemi Covid-19 ini psikologi mahasiswa akan mengalami berbagai perubahan, olehnya itu mahasiswa yang berempati pandai dalam menganalisa emosional serta psikologi teman atau kerabatnya. Seperti yang diungkapkan oleh Reivich dan Shatte (2005), kemampuan empati sangat berkaitan dengan kemampuan individu untuk memahami dan menginterpretasikan ekspresi emosional serta psikologis orang lain.

#### 7) *Self Efficacy*

Efikasi diri merupakan evaluasi terhadap kemampuan seseorang dalam menjalankan perilaku yang baik atau buruk, yang tepat atau salah, serta yang mungkin atau tidak mungkin dilakukan terhadap suatu tugas atau tanggung jawab yang diberikan (Alwisol, 2014). Untuk menjadi tangguh (resilien), keberadaan efikasi diri sangatlah penting. Dengan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, individu yakin bahwa mereka mampu mengatasi tantangan yang dihadapi dan tidak mudah menyerah di hadapan berbagai hambatan dan masalah (Hendriani, dkk, 2019). Di sisi lain, mahasiswa memerlukan tingkat kepercayaan diri yang disebut efikasi diri akademik hal ini akan menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut

mampu menyelesaikan permasalahan yang akan dihadapinya yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan ataupun penyelesaian studi.

#### 8) *Reaching Out*

Reaching out mencerminkan kemampuan individu untuk mengembangkan aspek positif dalam kehidupannya, sementara juga menunjukkan keberanian mereka dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya. Jika seseorang mampu mengenali risiko dalam suatu masalah, memiliki pemahaman yang akurat tentang dirinya sendiri, dan dapat Merencanakan target serta tujuan hidupnya, maka seseorang tersebut dapat dianggap sebagai tangguh (Khotimah, 2018). Seseorang dikatakan tangguh ketika mereka tidak hanya mampu menghadapi penderitaan dan bangkit dari kejatuhan, tetapi juga mampu menemukan aspek positif dari pengalaman penderitaan tersebut.

Aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan instrumen penelitian tersebut akan mencerminkan tingkat ketangguhan (resiliensi) dan memiliki keterkaitan antara satu aspek dengan yang lain, sehingga membentuk keseluruhan ketangguhan pada individu (Reivich & Shatte, 2002). Setiap aspek telah banyak diteliti oleh para peneliti lainnya, sehingga akan mudah bagi pembaca untuk menemukan literatur yang relevan dalam pengembangan ketangguhan ini.

#### **2.1.3 Faktor-Faktor Pendukung dan Pembentukan Karakter Resiliensi**

Ada beberapa faktor yang mendukung pengembangan karakter resiliensi seperti yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte (2002), yang mengidentifikasi

faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, termasuk faktor risiko dan faktor protektif.

Pertama, Faktor risiko mengacu pada elemen-elemen yang secara langsung mempengaruhi dan dapat menyebabkan perilaku yang tidak adaptif. Faktor-faktor ini dapat meningkatkan kemungkinan kegagalan individu dalam menghadapi situasi sulit, serta mencerminkan berbagai pengaruh yang mendorong munculnya perilaku negatif atau penyimpangan. Menurut Grotberg (1999), faktor risiko bisa berasal dari berbagai sumber, baik dari luar seperti lingkungan keluarga, maupun dari dalam individu itu sendiri.

Kedua, Faktor protektif adalah atribut individu atau lingkungan seperti keluarga, sekolah, atau komunitas, yang mampu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan dengan efektif. Tujuannya adalah untuk melindungi individu dari dampak negatif faktor risiko saat mengalami kesulitan atau tragedi. Faktor protektif memiliki peran penting dalam mengurangi dampak negatif dari lingkungan yang merugikan dan membantu memperkuat ketahanan individu (Nasution, 2011).

Dari aspek-aspek resiliensi yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa faktor risiko dapat timbul dari lingkungan keluarga atau dari karakteristik individu itu sendiri, yang dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif. Sebaliknya, faktor protektif merupakan tanggapan positif dari individu yang dipengaruhi oleh karakteristik individu atau lingkungan dalam menghadapi situasi yang sulit. Tingkat resiliensi individu dapat dikatakan tinggi ketika mereka mampu mengurangi dampak faktor risiko dan mengubah dampak negatif menjadi positif.

Karakter merujuk pada sifat mental atau moral, kekuatan etika, nama, atau reputasi seseorang. Secara mendasar, karakter tercakup dalam ranah psikologis yang mempertimbangkan sikap dan sifat manusia (Baharun, 2017). Proses pembentukan karakter ini dapat dilakukan seperti berikut:

Pertama, *Insight*; kemampuan untuk memahami dan menginterpretasikan situasi, orang-orang di sekitar, serta nuansa verbal dan nonverbal dalam komunikasi. Individu yang memiliki insight dapat mengajukan pertanyaan yang menantang dan memberikan jawaban dengan jujur. Perspektif ini membantu individu memahami baik diri mereka sendiri maupun orang lain, sehingga mereka dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan kondisi.

Kedua, kemandirian; kemampuan untuk menjaga jarak baik secara emosional maupun fisik dari berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan seseorang. Kemandirian melibatkan keseimbangan antara kejujuran pada diri sendiri dan empati terhadap orang lain. Oleh karena itu, individu yang mandiri tidak menunjukkan sikap ambigu dan mampu mengatakan "tidak" dengan tegas ketika diperlukan. Mereka juga cenderung memiliki pandangan yang positif dan optimis terhadap masa depan (Ahmad, 2017).

Ketiga, hubungan memiliki kemampuan untuk membina hubungan yang jujur, saling mendukung, dan bermakna bagi kehidupan, serta memiliki panutan yang positif. Karakteristik ini mulai berkembang sejak masa kanak-kanak melalui interaksi, di mana individu mulai membentuk ikatan kecil dengan orang lain yang mau terlibat secara emosional. Saat remaja, hubungan berkembang melalui keterlibatan dengan beberapa orang dewasa dan teman sebaya yang mendukung dan membantu. Ketika dewasa, hubungan menjadi lebih matang melalui

kelekatan, di mana terjadi hubungan personal yang saling menguntungkan secara timbal balik, yaitu memberi dan menerima dukungan.

Keempat, inisiatif; merujuk pada dorongan kuat untuk bertanggung jawab. Individu yang resilient bersikap proaktif daripada reaktif, mereka bertanggung jawab dalam menyelesaikan masalah, selalu berupaya untuk memperbaiki diri atau situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi hal-hal yang tak dapat diubah. Mereka melihat hidup sebagai serangkaian tantangan yang dapat mereka atasi. Oleh karena itu, anak-anak yang resilient memiliki tujuan hidup yang konsisten dan menunjukkan usaha yang sungguh-sungguh serta keberhasilan di sekolah.

Kelima, kreativitas; merupakan kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan konsekuensi dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilient tidak terjebak dalam perilaku negatif karena mereka mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan dan membuat keputusan yang tepat. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Anak yang resilient dapat menggunakan kreativitasnya secara inovatif dalam menyelesaikan masalah, bahkan dalam situasi dengan sumber daya yang terbatas. Selain itu, kreativitas juga terlihat dalam minat, hobi, dan kegiatan kreatif lainnya yang bersifat imajinatif.

Keenam, humor; merupakan kemampuan untuk melihat sisi cerah dari kehidupan, menertawakan diri sendiri, dan menemukan kebahagiaan dalam berbagai situasi. Individu yang resilient menggunakan humor untuk menghadapi

tantangan hidup dengan sikap yang lebih ringan. Rasa humor membuat saat-saat sulit terasa lebih mudah dihadapi.

Ketujuh, moralitas; adalah orientasi pada nilai-nilai yang ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilient dapat mengevaluasi berbagai situasi dengan tepat dan membuat keputusan tanpa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga mampu memprioritaskan kepentingan orang lain dalam membantu mereka yang membutuhkan.

Moralitas adalah kemampuan bertindak sesuai dengan panggilan hati nurani (Black & Lobo, 2008). Berikut tabel 2.1 berupa faktor-faktor pendukung resiliensi:

Tabel 2.1 Faktor-faktor Pendukung Resiliensi

<b>Faktor resiko</b>	<b>Faktor protektif</b>
faktor yang dapat memberikan efek secara langsung dan dapat menimbulkan perilaku yang maladaptif (tidak mampu beradaptasi).	Faktor-faktor yang mencirikan individu atau lingkungan (seperti keluarga, sekolah, atau komunitas) dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup dengan efektif.

Resiliensi akademik telah menarik perhatian peneliti yang melihat metode pencapaian akademik untuk peserta didik dan dengan cermat memperhatikan dan memeriksa prosedur kognitif dan afektif sebuah jenjang maupun institusi pendidikan. Definisi terkait pencapaian akademik telah diperluas dan diubah (Yang & Wang, 2021). Dengan kata lain, pencapaian akademik dijelaskan tergantung pada kemampuan pembelajar yang efisien menangani kemampuan kognitif, pengaturan diri, dan keterampilan otonomi mereka (Schunk &

Zimmerman, 2007). Individu menghadapi berbagai sebab atau faktor risiko dalam kehidupan akademiknya antara lain menderita penyakit kronis, tinggal bersama orang tua, mengalami bencana alam, hidup dalam kesulitan keuangan, dan lain-lain (Masten, 2002). Meskipun faktor risiko ini menghasilkan konsekuensi yang tidak diinginkan dalam kehidupan akademik pelajar, mereka juga dapat memengaruhi kemajuan mereka di berbagai bidang, dan secara bersamaan dapat memengaruhi kemajuan pelajar dengan memicu satu sama lain. Selain itu, setiap peserta didik maupun mahasiswa dapat dipengaruhi secara berbeda (Little, dkk, 2004).

Terlepas dari faktor risiko, beberapa faktor lain, yang disebut faktor pendukung, menjadi signifikan dalam prestasi pembelajar yang tangguh secara akademis dan menghasilkan adaptasi positif (Rojas, 2015). Dengan demikian, faktor protektif, termasuk kualitas karakteristik pembelajar, konteks sosial atau interaksinya, dan sebagainya sangat penting untuk dijadikan pertimbangan. Mengenali dan menentukan faktor pelindung membantu pelajar menyelamatkan diri mereka sendiri dalam ketidakpastian yang dikelilingi oleh kehidupan akademis mereka. Poulou (2007) berpendapat bahwa faktor pelindung peserta didik memiliki peran penyangga terhadap dampak yang tidak diinginkan dari kesulitan mengurangi hubungan antara faktor risiko dan konsekuensi.

Masten dan Tellegen (2012) berpendapat bahwa faktor protektif berkontribusi terhadap perkembangan efek positif bagi peserta didik dan mereka mengategorikan faktor tersebut menjadi faktor protektif internal dan eksternal. Faktor protektif internal terkait dengan karakter seseorang sedangkan faktor eksternal terkait dengan konteks sosial seseorang (Foster, 2013). Fallon (2010)



menegaskan bahwa faktor internal termasuk self-efficacy dan optimisme merupakan sikap positif peserta didik terhadap kesulitan. Poulou (2007), di sisi lain, mendefinisikan faktor eksternal sebagai perlindungan dan dukungan sosial peserta didik terhadap kesulitan. Misalnya, guru yang membantu, orang tua yang suportif, masyarakat yang mempromosikan identitas yang aman, dan lain-lain dapat dinyatakan sebagai masalah perlindungan eksternal.

Selain faktor-faktor yang mempengaruhinya, terdapat beberapa jenis komponen atau sumber terbentuknya resiliensi sebagaimana yang dikemukakan oleh Grotberg (1999) dalam Sholichah, Paulana dan Fitriya (2018), diantaranya: pertama, *I have* atau memiliki dukungan yang besar yang dapat diperoleh dari lingkungan sekitar individu. Kedua, *I am* atau Saya adalah kekuatan pribadi seseorang, yang meliputi perasaan, sikap, dan keyakinannya. Ketiga, *I can* atau Saya bisa melakukan evaluasi terhadap upaya langkah-langkah yang bisa diambil untuk mencapai kesuksesan melalui kekuatan individu sendiri. Resiliensi bukanlah hal yang muncul secara spontan, tetapi setiap individu dapat belajar menjadi kuat dalam menghadapi hambatan, tantangan, dan situasi menekan dalam kehidupannya. Penjelasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang termasuklah:

Pertama, "I Am" merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu, meliputi perilaku, perasaan, dan keyakinan yang dimilikinya. Faktor "I Am" ini terdiri dari beberapa aspek, antara lain: rasa bangga pada diri sendiri dan perasaan dicintai.

a) Bangga kepada diri sendiri

Individu merasa bangga terhadap diri mereka sendiri dan menyadari bahwa mereka memiliki nilai penting. Mereka juga tidak akan membiarkan orang lain merendahkan mereka. Oleh karena itu, individu harus memiliki kemampuan untuk bertahan dan mengatasi masalah yang dihadapi. Salah satu faktor yang dapat membantu mereka bertahan dalam menghadapi masalah adalah kepercayaan diri yang melekat dalam diri masing-masing individu. (Grotberg, 1995: 17)

b) Perasaan dicintai.

Perasaan dicintai dan sikap yang menarik memungkinkan individu untuk mengatur respons mereka terhadap berbagai situasi saat berinteraksi dengan orang lain. Mereka akan mampu bersikap ramah terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintai mereka. Individu dapat membedakan antara yang benar dan yang salah, dan mereka ingin berpartisipasi dalam hal yang benar. Mereka memiliki kepercayaan diri dan keyakinan dalam moral dan kebaikan, serta mampu mengekspresikan ini sebagai keyakinan dalam Tuhan dan manusia yang memiliki spiritualitas yang lebih tinggi. (Grotberg, 1995: 16)

c.) Mencintai, empati dan altruistic.

Cinta, empati, dan altruisme. Ketika seseorang mencintai individu lain, mereka merasa peduli terhadap segala hal yang terjadi pada orang yang dicintai. Mereka merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan jika orang yang dicintai mengalami masalah, yang kemudian mendorong mereka untuk menghentikan penderitaan tersebut. (Grotberg, 1995: 16)

d) Mandiri dan bertanggung jawab

Tanggung jawab berarti bertindak sebagai ungkapan kesadaran akan kewajiban. Setiap manusia, sebagai ciptaan Allah, bertanggung jawab atas

tindakannya. Manusia memiliki kebebasan untuk bertindak sesuai keinginan, namun juga harus siap menerima konsekuensi dari tindakannya. Seseorang dapat memahami dan menghormati batasan-batasan yang terdapat dalam berbagai kegiatan yang mereka lakukan. (Grotberg, 1995: 17)

Kedua, *I Have*, merupakan salah satu aspek yang memengaruhi resiliensi dan berasal dari faktor eksternal. Sumber-sumbernya meliputi:

a) Struktur dan aturan rumah

Dalam lingkungan keluarga, terdapat aturan-aturan yang harus dipatuhi oleh semua anggota keluarga, dengan konsekuensi hukuman atau peringatan jika aturan tersebut dilanggar. Sebaliknya, pujian atau bahkan penghargaan akan diberikan jika aturan tersebut diikuti dengan baik (Grotberg, 1995: 15).

b) Role Models

Role models adalah individu yang dapat mencontohkan tindakan yang seharusnya dilakukan oleh individu lain, memberikan informasi mengenai hal tertentu, dan memberikan dorongan agar individu mengikuti jejak mereka (Grotberg, 1995: 16).

c) Mempunyai relasi.

Selain bantuan dari individu-individu terdekat seperti pasangan, orang tua, dan anak-anak, seseorang juga membutuhkan dukungan dan kasih sayang dari orang lain yang mungkin bisa memberikan jenis perhatian yang tidak bisa diberikan oleh individu terdekat tersebut (Grotberg, 1995: 15).

Ketiga, *I Can*, merupakan salah satu faktor resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian faktor *I Can*, adalah:

a) Mengatur berbagai perasaan dan rangsangan.

Individu memiliki kemampuan untuk mengenali rangsangan dan berbagai jenis emosi, yang kemudian diekspresikan melalui kata-kata, perilaku, dan tindakan. Mereka juga dapat mengatur respon terhadap rangsangan untuk melakukan kekerasan terhadap orang lain, seperti memukul, merusak barang, dan tindakan lainnya. (Grotberg, 1995: 18).

b) Mencari hubungan yang dapat dipercaya.

Individu memiliki kemampuan untuk menemukan seseorang yang dapat dipercaya untuk membantu mereka menyelesaikan masalah, berdiskusi, atau meminta bantuan. Mempercayai orang lain berarti memiliki keyakinan pada integritas mereka, tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai internal mereka, atau pada kejujurannya. (Grotberg, 1995: 18).

c) Ketrampilan berkomunikasi.

Kemampuan individu untuk mengkomunikasikan pemikiran dan perasaannya kepada orang lain, serta kemampuan untuk mendengar dan memahami perasaan yang dirasakan oleh orang lain. (Grotberg, 1995: 17).

d) Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain.

Kemampuan untuk memahami temperamen diri sendiri dan orang lain, baik dalam situasi diam, mengambil risiko, maupun dalam perilaku. Dengan kemampuan ini, individu akan lebih terbantu dalam berkomunikasi. (Grotberg, 1995: 18).

e) Kemampuan memecahkan masalah.

Kemampuan individu untuk menganalisis suatu masalah, kemudian mencari solusi yang diperlukan untuk menyelesaikannya. Mereka dapat berdiskusi

tentang masalah-masalah tersebut dengan orang lain dan mencari solusi yang tepat. Individu akan terus berusaha menyelesaikan masalah tersebut sampai berhasil. Untuk memiliki resiliensi, individu harus memiliki tiga faktor: I am, I have, dan I can. Individu yang hanya memiliki salah satu faktor tersebut tidak dapat disebut sebagai individu yang memiliki resiliensi. (Grotberg, 1995: 17).

### **2.1.5 Motivasi dan Resiliensi Akademik**

Resiliensi akademik membutuhkan motivasi yang tinggi bagi tiap individu pembelajar, termasuk mahasiswa. Proses pembelajaran membutuhkan motivasi, dan pembelajar harus memotivasi diri sendiri untuk bereaksi dengan tepat tanpa mengalami masalah emosional, seperti kerentanan, ketidakpedulian, keputusasaan, atau kesusahan (Alvarez-Ramírez & Cáceres, 2010). Csizer dan Dörnyei (2005) menunjukkan bahwa “motivasi adalah konsep yang menjelaskan mengapa orang berperilaku seperti yang mereka lakukan daripada seberapa sukses perilaku mereka nantinya” (h. 20). Namun demikian, Dörnyei (2001) menegaskan hubungan tidak langsung antara motivasi dan hasil belajar bahasa karena kemampuan pembelajar dalam bahasa asing dapat dipengaruhi oleh keterampilan linguistik mereka, dan latar belakang linguistik. Dörnyei (2001) juga berpendapat bahwa individu yang mengalami demotivasi terutama memiliki motivasi untuk terlibat dalam suatu aktivitas untuk mencapai suatu tujuan.

Namun, beberapa faktor negatif eksternal seperti konteks sekolah dan kelas telah membuat mereka kehilangan motivasi (Dörnyei, 2001). Albai dan Moskovsky (2016) menunjukkan bahwa motivasi, otonomi, sudut pandang, kecemasan, dan harga diri sangat penting dalam kemahiran belajar. Mereka

menyebutkan bahwa motivasi memiliki kekuatan prediktabilitas tertinggi atas faktor lain dalam kemahiran belajar bahasa. Crookes dan Schmidt (1991) menyoroti pentingnya mengenai empat komponen motivasi dari teori orientasi pendidikan Keller (1983) termasuk minat, relevansi, harapan dan kepuasan. berpendapat bahwa komponen motivasi ini harus diperhitungkan oleh instruktur ketika mereka mencoba menghargai motivasi belajar pembelajar karena komponen ini dapat mempengaruhi pembelajaran bahasa pembelajar (Crookes & Schmidt, 1991).

Motivasi integratif dan instrumental telah ditetapkan sebagai dua komponen utama motivasi belajar (Fan & Feng, 2012; Carrió-Pastor & Mestre, 2014; Quan, 2014). Motivasi adalah perpaduan antara kekuatan internal dan eksternal yang mendorong pembelajar untuk memfokuskan usaha mereka pada proses pembelajaran (Gardner, 2010). Motivasi integratif pembelajar mengacu pada kemauan mereka untuk mengintegrasikan diri ke dalam masyarakat bahasa lisan. Selain itu, sudut pandang positif peserta didik terhadap konteks belajar-mengajar menentukan integratif dan prestasi akademik mereka (Khodadad & Kaur, 2016).

Sebaliknya, Gardner dan Lambert (1972, h. 150) menunjukkan bahwa “orientasi instrumental dianggap sebagai keinginan untuk mendapatkan pengakuan social atau keuntungan ekonomi melalui pengetahuan bahasa asing.” Cheng dkk (Cheng dkk, 2014) menegaskan bahwa motivasi instrumental yang lebih tinggi mengarah pada nilai tes yang lebih rendah. Temuan penelitian Lukmani (1972) menunjukkan bahwa motivasi instrumental pelajar EFL India dapat secara signifikan berkorelasi dengan skor kemahiran bahasa. Secara

keseluruhan, Gardner (2001) menegaskan bahwa beberapa faktor seperti sikap positif terhadap konteks pembelajaran, motivasi berorientasi instrumental dan integratif secara signifikan mempengaruhi perhatian pembelajar, dan keinginan yang akan mengatur usaha pembelajar dalam pembelajaran bahasa. Khalid (2016) menemukan bahwa motivasi instrumental dan integratif dalam pembelajaran bahasa berhubungan dengan posisi sosial ekonomi pembelajar. Dia juga menegaskan bahwa sikap terhadap pembelajaran bahasa dapat dipengaruhi oleh orientasi tersebut. Gardner (1985) menunjukkan motivasi mencakup tiga komponen termasuk intensitas motivasi, keinginan untuk mencapai tujuan pembelajaran bahasa dan sikap positif terhadap pembelajaran. Intensitas motivasi juga menjadi penting dalam penelitian ini.

Intensitas motivasi didefinisikan sebagai upaya konsisten pembelajar selama proses pembelajaran bahasa mereka. Kemudian, ini dianggap sebagai upaya berorientasi tujuan yang dilakukan pembelajar untuk belajar bahasa asing dan kegigihan mereka dalam pendidikan (Ellis, 2004). Ely (1986) juga menyoroti pentingnya mempelajari kekuatan motivasi pembelajar atau, dengan kata lain, intensitas motivasinya, "tampaknya juga penting untuk menyelidiki kekuatan motivasi itu" (hal. 28). Menurut Dörnyei (1998), perilaku termotivasi pembelajar dapat dengan jelas diartikan sebagai intensitas motivasinya. Dia menunjukkan bahwa "bukti motivasi adalah dengan menampilkannya dalam tindakan maka pentingnya ukuran "keinginan", yang secara langsung menyentuh keinginan individu untuk melakukan tindakan; dan, bahkan lebih langsung lagi, ukuran "intensitas motivasi" yang secara eksplisit berfokus pada perilaku yang termotivasi" (hal. 122). Masgoret dan Gardner (2003) menunjukkan bahwa

keinginan dan sikap berpengaruh signifikan terhadap intensitas motivasi peserta didik termasuk mahasiswa.

Menurut teori hubungan antara prestasi belajar dan konstruk perbedaan individu, beberapa penyelidikan telah dilakukan pada hubungan antara motivasi dan resiliensi mahasiswa dan signifikansinya dalam pembelajaran (Kim & Lee, 2014; Kim dkk, 2017; Xue, 2021). Dengan menggunakan kuesioner untuk menginvestigasi hubungan antara ketahanan, motivasi, dan pencapaian pembelajaran, Kim dan Kim (2016) menemukan bahwa ketekunan sebagai faktor resiliensi berhubungan secara signifikan dengan motivasi pembelajar dan kecakapan belajar. Senada dengan itu, Kim dkk (2017) menemukan bahwa demotivasi belajar berhubungan signifikan dengan kecakapan. Selanjutnya, studi mereka mengungkapkan bahwa resiliensi, melalui demotivasi pembelajaran untuk keilmuan tertentu, secara signifikan memengaruhi kemahiran dan pencapaiannya terhadap pembelajaran tersebut.

Penelitian Kim dkk (2019) juga mengungkapkan bahwa resiliensi secara signifikan berhubungan dengan motivasi belajar. Namun, mereka menemukan empat factor yang mempengaruhi resiliensi akademik untuk membatasi factor demotivasi: dukungan social, control emosional, tujuan pembelajaran yang terdefinisi dengan baik, dan ketekunan dalam pembelajaran. Studi mereka mengungkapkan bahwa kontrol emosi peserta didik dan tujuan pembelajaran sangat penting dalam menjaga ketahanan akademik yang tinggi. Penelitian Kim dan Lee (2014) menunjukkan bahwa pelajar yang terdemotivasi, dibandingkan dengan yang termotivasi, menunjukkan tingkat ketahanan yang rendah. Terlepas



dari konstruk yang berbeda, motivasi berperan sebagai mediator dalam proses menjadi tangguh ataupun lebih resilien (Resnick, dkk, 2018).

#### **2.1.4 Resiliensi dalam Perspektif Islam**

Islam memandang resiliensi sebagai bagian penting dan fundamental untuk membentuk pribadi yang tangguh serta merupakan salah satu karakter akademika termasuk mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Mahasiswa perlu memiliki sikap religiusitas yang memengaruhi resiliensi akademiknya (Nadhifah & Karimulloh, 2021). Sebagai manusia, kita tak bisa mengabaikan kenyataan bahwa cobaan dan kesulitan akan selalu ada, termasuk dalam peran sebagai mahasiswa di mana tantangan akademik pasti akan muncul. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat ketahanan khususnya dalam menghadapi tantangan akademik.

Menurut Sari dan Indrawati (2016), resiliensi akademik adalah kemampuan siswa untuk bangkit dari tantangan dan ancaman serta beradaptasi secara positif dengan tekanan yang muncul dari lingkungan akademik. Dalam Islam, resiliensi dianggap sebagai suatu kewajiban karena menunjukkan kekuatan iman dan ketangguhan sebagai seorang Muslim (Wahidah, 2018). Allah SWT memerintahkan umat-Nya untuk tetap kuat dan tidak putus asa dalam menghadapi cobaan serta mengimbau untuk meminta pertolongan dan berdoa kepada-Nya agar keinginan tercapai, karena Allah tidak memberikan cobaan melebihi batas kemampuan hamba-Nya dan tidak memberikan perintah yang berat kepada orang-orang yang memiliki iman yang kuat. Orang-orang yang meragukan rahmat Allah SWT adalah orang-orang yang kafir.

Sejalan dengan hal itu, dari perspektif teologis, Al-Qur'an dianggap sebagai panduan yang paling komprehensif bagi kehidupan manusia, bahkan untuk semua aspek keberadaan dalam kehidupan ini, termasuk pendidikan dan dimensi sosial lainnya (Fauzi, 2015). Selain itu, Darmawanti (2012) mencatat bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi kesulitan dan stres yang dihadapinya, serta bangkit dari keterpurukan (resiliensi), seperti yang dijelaskan dalam al-Qur'an:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۖ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ  
وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ ۖ مَتَّصِرًا لَهَا لَا يَتَّصِرُ اللَّهُ فَرِيدًا

Artinya: Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan di guncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata “kapankah datang pertolongan Allah?” ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat, (Q.S.Al Baqarah, ayat: 214

Pada ayat lain Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155-156 yang berbunyi;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالنَّمْرِ يُؤْتِي السَّابِقِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ ۗ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: Dan kami menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar yaitu orang-orang yang apabila

ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “inna lillahi wa inna illaihi raaji’un.”(Q.S Al Baqarah, ayat: 155-156).

Pesan dari Allah tersebut dapat dimaknai bahwa setiap individu di dunia ini akan menghadapi tantangan yang ditentukan oleh-Nya. Dengan menyerahkan segala urusan kepada-Nya dan menyadari bahwa segalanya adalah milik-Nya, jiwa seseorang akan merasa tenteram dan terhindar dari keputusasaan. Hanya mereka yang mampu bertahan dan bangkit kembali setelah menghadapi masalah yang akan mendapatkan kebahagiaan dari Allah sebagai ganjaran atas ketabahan mereka. Dari sini, kita dapat memahami bahwa memiliki resiliensi dalam Islam adalah suatu kewajiban, dan dengan memiliki resiliensi, seorang hamba menguji iman dan keteguhannya sebagai seorang Muslim.

Kedua ayat tersebut menekankan bahwa seorang pembelajar yang aktif dalam dunia akademik harus memiliki ketahanan dan fleksibilitas setelah menghadapi tantangan akademik. Tantangan yang dihadapi sesuai dengan kemampuan manusia dan dapat diatasi. Keimanan seseorang belum benar-benar kuat jika belum diuji. Melalui masalah, cobaan, dan godaan lainnya, kita diuji dalam iman dan ketakwaan kita kepada Allah SWT.

Pembelajar yang bersabar dan tabah menunjukkan bahwa mereka memiliki daya ketahanan yang kuat; kesabaran dan ketabahan adalah potensi alami yang dimiliki setiap individu. Tingkat kesabaran dan ketabahan seseorang bervariasi, dan perlu dilatih agar sifat sabar dapat berkembang. Inilah alasan mengapa agama Islam selalu mendorong umatnya untuk menjadi hamba yang sabar, dan Allah mengasihi hamba-Nya yang sabar.

Mahasiswa tidak hanya menghadapi tantangan dengan kemampuan diri saja, namun dalam konsep Islam juga terdapat doa dan harapan yang menjadi dorongan bagi umat Islam agar berhasil dan sukses dalam mencapai tujuan yang diimpikan dalam perjalanan studinya. Seperti yang disampaikan dalam Firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Insyirah: 1-8, yang mengulang dua kali, "bersama kesulitan ada kemudahan." Ayat ini memberikan semangat kepada kita untuk merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, penderitaan, kecelakaan, dan kesakitan, semuanya adalah pintu menuju pemahaman dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan pemahaman ini, pembelajar dapat lebih mudah menghadapi dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapinya. Sehingga, mereka selalu termotivasi untuk mencari jalan keluar untuk mengatasi esensi dari tantangan, kesulitan, dan penderitaan itu melalui usaha dan pengorbanan dalam menempuh studinya (Adz-dzakiey, 2005).

Ketangguhan dalam Islam merupakan suatu tanggung jawab; dengan memiliki ketangguhan berarti seorang hamba telah menguji iman dan ketangguhannya sebagai seorang Muslim. Sikap sabar, optimis, dan jiwa besar seorang mahasiswa dapat membantu mereka menghadapi tantangan-tantangan akademik dengan lebih baik.

Sesuai dengan penafsiran Al-Misbah oleh Sihab (2012), dalam ayat 5 dan 6 ini, Allah SWT. bermaksud menggambarkan salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten, yaitu bahwa "setiap kesulitan akan diikuti atau disusul oleh kemudahan selama individu tersebut bertekad untuk mengatasi tantangan tersebut." Pesan dari kedua ayat ini adalah agar mahasiswa berupaya menemukan aspek positif yang dapat diambil dari setiap kesulitan yang dihadapi,

karena di balik setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Ayat-ayat ini menyiratkan kepada setiap mahasiswa untuk mencari peluang dalam setiap tantangan dan kesulitan yang mereka hadapi.

### **2.1.5 Resiliensi di Masa Awal Pandemi Covid-19**

Penyebaran pandemi Covid-19 di Indonesia telah meluas ke seluruh wilayah. Kasus pertama Covid-19 tercatat pada tanggal 2 Maret 2020. Untuk memutus rantai penyebarannya, pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan agar semua kegiatan dilakukan di rumah, kecuali yang benar-benar penting. Pemerintah juga menghimbau agar kegiatan pendidikan dihentikan, sehingga instansi terkait harus mencari alternatif untuk proses belajar mengajar. Selama masa pandemi Covid-19, diterapkan program Belajar Dari Rumah (BDR) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), seperti yang diatur dalam Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan selama Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). Akibat perubahan ini, pembelajaran yang sebelumnya dilakukan di kampus menjadi dilakukan di rumah dengan memanfaatkan teknologi digital, seperti Zoom, Google Classroom, WhatsApp, dan lainnya (Haryadi & Selviani, 2021).

Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran yang tidak terjadi di satu ruangan, sehingga tidak ada interaksi fisik antara pengajar dan pembelajar (mahasiswa), dengan pertemuan dilakukan secara virtual. (Irhandayaningsih, 2020). Di masa pandemi Covid-19 ini mahasiswa dituntut harus mampu menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru yaitu belajar daring, Perubahan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring yang terjadi pada masa pandemi merupakan sesuatu yang tiba-tiba.

Kondisi ini menyiratkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya siap untuk menghadapi pembelajaran daring selama pandemi. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Muflih, Abuhammad, Karasneh, Al-Azzam, Alzoubi, dan Muflih (2020), kurangnya pengalaman dalam menggunakan perangkat daring dalam konteks pembelajaran menjadi salah satu hambatan yang dihadapi oleh mahasiswa. Tidak terkecuali mahasiswa angkatan tahun 2019, mereka baru saja memasuki dunia perkuliahan namun harus terhenti dan menyesuaikan diri untuk belajar online.

Pembelajaran daring mengharuskan kesiapan mental, sosial, dan teknologi yang tinggi agar dapat diakses oleh mahasiswa di berbagai daerah. Proses pembelajaran yang sebelumnya terjadi di ruang kelas, kini berubah menjadi proses belajar di rumah. Inti dari proses pembelajaran adalah komunikasi, yang melibatkan penyampaian pesan dan pertukaran informasi antara dosen dan mahasiswa. Melalui komunikasi ini, berbagai jenis informasi seperti pengetahuan, keahlian, keterampilan, gagasan, pengalaman, dan sebagainya dapat disampaikan, diserap, dan dipahami oleh orang lain. (Afrilyana, Hunaepi, Taufik, 2014; Sukmadinata, 2012; Suparman, 2014).

#### **2.1.5.1 Cara Belajar di Masa Pandemi Covid-19**

Saat pandemi Covid-19, mahasiswa terpaksa mengembangkan kemandirian dalam belajar. Kemampuan mandiri ini menjadi faktor krusial dalam menentukan keberhasilan mereka dalam proses perkuliahan, terutama karena pemerintah memberlakukan protokol jarak fisik untuk mencegah penyebaran virus. Selama masa pandemi, pembelajaran daring atau pembelajaran di rumah

menjadi solusi untuk melanjutkan semester yang tersisa. Pembelajaran daring diartikan sebagai pengalaman transfer pengetahuan melalui video, audio, gambar, dan komunikasi teks, menggunakan berbagai perangkat lunak. (Basilaia & Kvavadze, 2020).

Ada banyak platform media gratis yang tersedia, seperti Zoom dan Google Meet, yang memungkinkan pendidik dan peserta didik, termasuk mahasiswa, untuk berinteraksi secara virtual melalui fasilitas pesan instan dan presentasi (Wiranda & Adri, 2019). Berbagai layanan ini dapat digunakan sebagai alat bantu untuk mentransfer pengetahuan serta untuk diskusi terkait materi pembelajaran. Selain itu, sumber daya lokal, seperti saluran televisi, juga dimanfaatkan untuk kegiatan edukasi. (Zhou, 2020). Di Indonesia, saluran TVRI digunakan untuk menyiarkan konten edukasi secara nasional. Konten yang disiarkan disesuaikan dengan jenjang pendidikan sesuai kurikulum Indonesia. Adanya berbagai variasi platform dan sumber daya membantu mendukung proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. Kegiatan pembelajaran dapat mencakup diskusi, presentasi, hingga pemberian tugas. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Firman dan Rahayu (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran daring melatih kemandirian belajar.

Menurut Hadi dan Farida (2012), kemandirian belajar adalah proses belajar yang didorong oleh kemampuan, pilihan, dan tanggung jawab individu dalam belajar. Salah satu kunci kesuksesan belajar mahasiswa adalah memiliki motivasi dalam belajar. Motivasi belajar dimulai dari tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Jika individu tersebut bertekad mencapai tujuan yang telah ditetapkan, maka motivasi akan timbul secara sadar. Hal ini akan membuat

individu merasa nyaman dalam mengikuti pembelajaran, memiliki semangat yang tinggi, dan mampu mengontrol emosi saat menghadapi kesulitan belajar.

Dalam situasi ini, mahasiswa diharapkan dapat mengambil tanggung jawab atas keputusan yang terkait dengan proses pembelajaran dan memiliki kemampuan untuk melaksanakan keputusan tersebut (Tahar & Enceng, 2006). Dalam konteks pembelajaran, kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa termasuk absen secara daring melalui platform yang disediakan, mengikuti perkuliahan daring, melakukan evaluasi pembelajaran secara online, berinteraksi dengan dosen melalui audio visual atau menggunakan fasilitas chatting, serta berpartisipasi dalam diskusi melalui forum-forum yang telah tersedia. (Hartely, 2001).

#### **2.1.5.2 Kendala dalam Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid-19**

Proses pembelajaran online idealnya tetap dapat mengakomodasi kebutuhan belajar mahasiswa untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mereka pada bidang pendidikan masing-masing dan untuk mewujudkan hal tersebut di butuhkan dukungan dan peran penting lembaga dalam memwadahi para akademika. dalam hal ini penyediaan jaringan yang stabil dan memadai. dalam pelaksanaan pembelajaran online ini masih banyak ditemukan kendala/masalah yang dirasakan oleh mahasiswa dalam penerapan pembelajaran online ini (Arifa, 2020). Institusi pendidikan di seluruh dunia segera merespons pandemi dengan online. Dalam waktu singkat, siswa berpindah dari ruang fisik yang memberi mereka interaksi sosial yang sangat dibutuhkan, menjadi duduk di belakang layar selama berjam-jam. Di Lebanon sebagaimana juga di beberapa negara, termasuk Indonesia pada beberapa tempat terpencil yang belum siap



mengalami peralihan ke platform online dengan kecepatan yang lebih lambat, dan terutama didorong oleh institusi akademik yang telah memiliki platform pembelajaran digital, dan sarana untuk mengoperasikannya. Masa pandemik menjadi masalah bagi pendidikan, termasuk pada konteks belajar mahasiswa.

Berikut adalah beberapa kendala dan tantangan yang dihadapi: 1) Jaringan internet yang tidak stabil, mengakibatkan ketidaknyamanan dalam proses pembelajaran karena terganggu dan sulit memahami materi. 2) Pembelajaran daring dinilai kurang efektif oleh mahasiswa. 3) Penggunaan internet yang berlebihan, memerlukan jaringan yang baik, penyimpanan yang besar, dan dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti kesehatan mata, karena interaksi yang berlebihan dengan perangkat elektronik. 4) Mahasiswa merasa beban tugas yang diberikan oleh dosen terlalu berat jika dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. 5) Kesulitan mahasiswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh dosen secara daring. 6) Pembelajaran dari rumah tidak selalu menjamin produktivitas mahasiswa. 7) Mahasiswa rentan mengalami kejenuhan dan kebosanan (Nasution, Munthe, Sembiring, Azmi & Nasution, 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, menurut Khasanah (2020), kendala yang dihadapi oleh pendidik dan peserta didik dalam pembelajaran daring adalah variasi kondisi wilayah di Indonesia yang menyebabkan tidak semua daerah memiliki akses internet yang memadai dan adanya jaringan internet yang lambat, yang kadang-kadang dapat mempengaruhi penggunaan internet yang berlebihan dan berdampak pada kesehatan peserta didik. Kendala lainnya adalah kemampuan orang tua untuk menyediakan fasilitas pendidikan daring, seperti biaya untuk penggunaan internet. (Jones & Sharma, 2019; Purwanto, 2020).

### **2.1.6 Resiliensi di Masa *New Normal*/ Pasca pandemi**

Ketika pandemi mulai mereda dan angka penyebaran perlahan menurun, hal tersebut juga membawa dampak positif seperti munculnya inovasi-inovasi dalam bidang pembelajaran. Namun, pandemi juga meninggalkan berbagai masalah yang perlu diatasi, seperti berbagai tugas yang tertunda akibat situasi selama pandemi Covid-19. Berbagai dampak negatif dari Covid masih berlanjut meskipun pandemi telah berakhir. Sebagian masyarakat, terutama mahasiswa, mengalami kesulitan untuk bangkit dan cenderung merasa terjebak serta ragu untuk beradaptasi dengan kondisi baru. Dalam situasi semacam ini, seseorang memerlukan peningkatan resiliensi untuk bisa mengatasi tantangan tersebut.

Peningkatan resiliensi di berbagai aspek kehidupan pasca pandemi Covid-19, termasuk dalam bidang akademik, menjadi penting. Resiliensi membantu individu menghadapi dampak-dampak yang masih berlanjut setelah pandemi. Namun, tidak semua orang memiliki kemampuan ini. Jika tidak ditangani dengan baik, individu tersebut bisa terjebak dalam kesulitan yang spesifik, tergantung pada bidangnya. (Hanggara, G. S., dkk, 2022).

Berkaitan dengan hal tersebut, pemberlakuan belajar dari rumah oleh pemerintah telah usai, kini mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru di era *new normal*/pasca pandemi. Bahri dan Arafah (2020) mencatat bahwa sektor pendidikan, yang sebelumnya tampak stagnan, kembali beroperasi dengan memperhatikan ketentuan pemerintah dan mematuhi protokol kesehatan. Proses belajar-mengajar kini bisa dilaksanakan dengan kombinasi tatap muka dan daring.

Kehidupan baru setelah pandemi, yang disebut *New Normal*, melibatkan masyarakat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti biasa, namun dengan penerapan ketat terhadap protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah untuk mengatasi penyebaran virus Covid-19. Namun, jika masyarakat tidak mematuhi protokol kesehatan, *New Normal* dapat menyebabkan peningkatan kasus Covid-19. Menurut Kementerian Kesehatan, *New Normal* mengacu pada perilaku dan kebiasaan baru yang diadopsi oleh masyarakat dan lembaga-lembaga di wilayah tersebut, mengubah pola hidup, kerja, dan aktivitas sehari-hari dari sebelumnya. (Kemenkes, 2020).

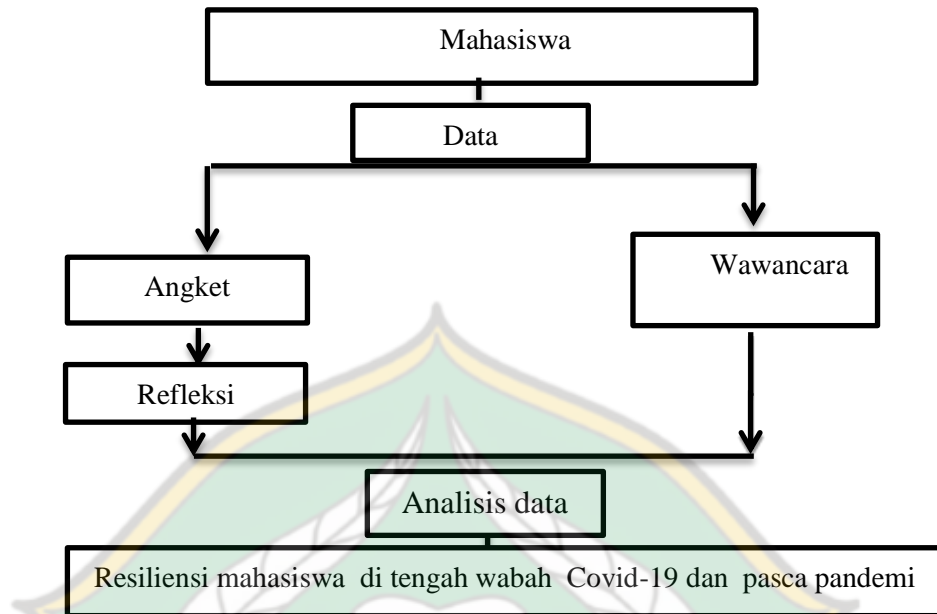
Hal ini tentu memengaruhi kembali keadaan/kondisi mahasiswa, dimana saat mereka sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran via online atau daring kini kembali harus menyesuaikan diri dengan belajar tatap muka, dengan beberapa ketentuan yang di berlakukan seperti jaga jarak, memakai masker dan bahkan terkadang mahasiswa dibuat bingung dengan berbagai perubahan-perubahan jadwal perkuliahan yang tidak menentu. Bagi mahasiswa yang punya resiliensi yang tinggi dalam belajar hal ini tidak dapat meruntuhkan semangat dan niat belajarnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suhariadi (2019), resiliensi akademik yang tangguh akan mendorong mahasiswa untuk tetap berkomitmen dalam menghadapi segala perubahan yang terjadi dalam lingkungan akademik mereka.

## 2.2 Kerangka Penelitian

Untuk mengetahui resiliensi mahasiswa perlu adanya usaha untuk melakukan tindakan yang bisa membantu dalam mencari tahu kondisi yang dialami oleh segelintir mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19 terutama pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI). Mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan mengalami hambatan yang lebih berat, yang mengakibatkan perubahan di berbagai aspek kehidupan mereka. Situasi ini dapat menyebabkan stres dan bahkan depresi, terutama di masa pandemi Covid-19 ini di mana proses pembelajaran dilakukan secara daring. Gejala ini dapat memberikan dampak buruk kepada mahasiswa, seperti kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, penurunan performa akademik, rasa kewalahan, hambatan dalam kemampuan belajar, kehilangan motivasi, dan ketidakmampuan untuk melanjutkan studi. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menghadapi dan mengatasi tantangan-tantangan tersebut agar kelancaran pendidikan tetap terjaga.

Mahasiswa memerlukan kemampuan untuk bertahan, mengatasi, bahkan berkembang di tengah-tengah perubahan dan kesulitan yang muncul, terutama saat menghadapi tantangan di lingkungan akademik mereka. Kemampuan ini dikenal sebagai resiliensi, dan dalam konteks akademik, disebut sebagai resiliensi akademik. Kemampuan ini menjadi kunci bagi setiap mahasiswa untuk bangkit dari kegagalan dan meraih kesuksesan, bahkan di saat-saat yang paling sulit

Adapun alur penelitian ini dibuat dalam bentuk bagan pada gambar 2.1 sebagai berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Penelitian

### 2.3 Penelitian Relevan

Hingga saat ini, beberapa peneliti telah melakukan penelitian terkait resiliensi akademik mahasiswa. Studi sebelumnya dilakukan oleh:

- 1) Sari, Aryansah dan Sari (2020), Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19 di Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian meliputi seluruh mahasiswa tahun pertama di berbagai perguruan tinggi di Kota Palembang, dengan jumlah sampel sebanyak 260 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui penggunaan instrumen resiliensi dan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa

memiliki tingkat resiliensi sedang, dengan persentase tertinggi sebesar 53%, diikuti oleh tingkat resiliensi rendah sebesar 24%, dan tingkat resiliensi tinggi sebesar 23%.

- 2) Salim dan Fahrurrozi (2020), Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran efikasi diri akademik secara empiris terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa. Sampel penelitian terdiri dari 146 mahasiswa (41,1% laki-laki dan 58,9% perempuan) dari beberapa perguruan tinggi di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi, dengan usia rata-rata 20 tahun ( $SD = 1,41$ ). Resiliensi diukur menggunakan Skala Resiliensi yang diadaptasi dari The 14-Item Resilience Scale (RS14), sementara efikasi diri akademik diukur menggunakan Skala Efikasi Diri Akademik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis deskriptif, uji  $t$ , korelasi Pearson, dan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi tingkat resiliensi pada mahasiswa.
- 3) Utami dan Widiati (2021), Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi korelasi antara tingkat kepuasan pembelajaran daring dan tingkat resiliensi akademik mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Populasi yang menjadi fokus penelitian ini adalah 150 mahasiswa, dengan pengambilan sampel menggunakan metode accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan pembelajaran daring dan tingkat resiliensi akademik mahasiswa, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,93 yang menunjukkan hubungan positif antara variabel-variabel tersebut. Analisis regresi menunjukkan bahwa setiap

peningkatan satu unit dalam kepuasan pembelajaran daring akan diikuti oleh peningkatan sebesar 0,75 unit dalam tingkat resiliensi akademik mahasiswa.

- 4) Suradji dan Sari (2022), Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana resiliensi mahasiswa Universitas Islam Darul Ulum Lamongan dalam menghadapi pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi, display data, verifikasi, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat resiliensi mahasiswa berada pada kategori sedang, menandakan bahwa mahasiswa masih merasa cemas dalam menghadapi masalah selama pembelajaran dari rumah. Mereka belum sepenuhnya mampu menganalisis masalah dengan baik, namun memiliki keinginan untuk meningkatkan kemampuan mereka agar dapat mencapai hasil yang optimal.
- 5) Kumalasari dan Akmal (2020), Tujuan penelitian ini adalah untuk menginvestigasi bagaimana resiliensi akademik memengaruhi kepuasan mahasiswa dalam pembelajaran daring dengan melihat peran mediasi kesiapan belajar daring. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kesiapan belajar daring berperan sebagai mediator dalam hubungan antara resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring pada mahasiswa. Resiliensi akademik yang tinggi membantu meningkatkan kesiapan belajar daring individu, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan belajar daring mereka.

Persamaan penelitian ini dan penelitian Sari, Aryansah dan Sari (2020) yaitu populasi penelitian ini adalah mahasiswa. Adapun pebedaanya terdapat pada

metode dan teknik pengumpulan data, di mana metode yang digunakan dalam penelitian terdahulu yaitu deskriptif kuantitatif sedang pengumpulan datanya menggunakan instrumen resiliensi yang dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dan presentase.

Persamaan penelitian ini dan penelitian Salim dan Fahrurrozi (2020) yaitu sama-sama menggunakan mahasiswa sebagai sampel penelitian sedangkan perbedaannya yaitu menggunakan analisis deskriptif, *t-test*, korelasi Pearson, dan uji regresi linier sederhana.

Sedangkan pada penelitian Utami dan Widiati (2021) memiliki kesamaan yaitu populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian terdahulu menggunakan *accidental sampling* sebagai pengambilan sampel.

Penelitian Suradji dan Sari (2022) memperlihatkan keterkaitan dalam penerapan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, termasuk dalam proses analisis data menggunakan langkah-langkah seperti reduksi, penyajian data, verifikasi, serta pembuatan kesimpulan. sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian terdahulu teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi sementara pada penelitian terkini pengumpulan datanya dengan refleksi dan wawancara

Adapun penelitian Kumalasari dan Akmal (2020) yaitu sama-sama menggunakan mahasiswa sebagai populasi penelitian sedangkan perbedaannya yaitu pada penelitian terdahulu teknik yang di gunakan adalah teknik *sampling incidental* dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *the academic resilience scale (ARS-30)*, *Learner Readiness for Online Learning* dan



*Student Satisfaction with Online Learning*. Sedangkan pada penelitian terkini metode yang di gunakan adalah teknik *purposive sampling* dan pengambilan data dengan refleksi dan wawancara.

Tabel 2.2 Perbedaan dan kesamaan dalam penelitian sebelumnya dan saat ini.

Nama penulis	Judul	Perbedaan	Persamaan
Purnama sari, aryansah dan kurnia sari (2020)	Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran	Waktu, tempat, Metode dan pengumpulan data	Populasi penelitiannya adalah mahasiswa
Salim dan fahrurozzi (2020)	Efikasi diri akademik dan resiliensi yang dilakukan oleh mahasiswa	Waktu, tempat, analisis deskriptif, t-test, korelasi pearson, dan uji regresi sederhana.	Populasi penelitiannya adalah mahasiswa
Utami dan widiati (2021)	Resiliensi mahasiswa terhadap kepuasan pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19	Waktu, tempat, accidental sampling	Populasi penelitiannya adalah mahasiswa
Suradji dan sari (2022)	Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran online dimasa pandemi Covid-19	Waktu, tempat, dan observasi	Populasi penelitiannya adalah mahasiswa, menggunakan penelitian kualitatif, menganalisa data, reduksi data dan display data.
Kumala-sari dan Akmal (2020)	Resiliensi akademi dan kepuasan belajar daring dimasa pandemi Covid-19: peran mediasi kesiapan belajar daring.	Waktu, tempat dan metode yang digunakan Teknik sampling incidental.	Mahasiswa sebagai populasi penelitian.

Posisi penelitian terkini berdasarkan hasil penelitian bahawa resiliensi akademik mahasiswa di masa dan pasca pandemi Covid-19 membutuhkan 7 aspek resiliensi untuk mengetahui, menganalisa serta mendeskripsikan hal-hal yang

berkaitan dengan masalah akademik yang dihadapi oleh sejumlah mahasiswa diantaranya ialah *reaching out*, *self efficacy*, pengendalian impuls, empati, regulasi emosi, *casual analysis* dan optimis.

