

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berikut ini adalah hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. paparan data tersebut diperoleh dari sumber data yang diperoleh melalui wawancara, dokumen, angket serta refleksi.

4.1.1 Hasil Dokumen Resiliensi Mahasiswa PAI berupa Data Registrasi Mahasiswa selama dan setelah pandemi Covid-19.

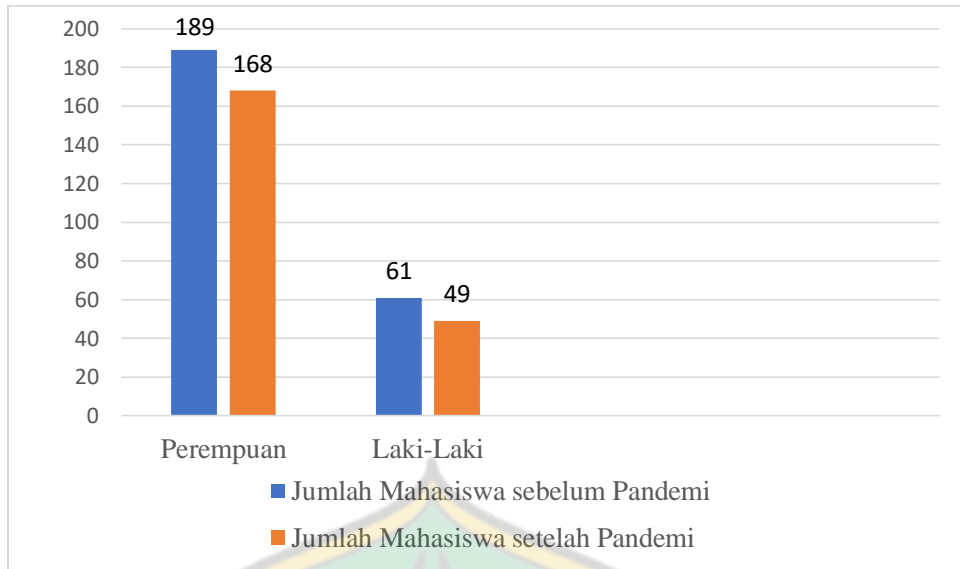
Berdasarkan data dari Program Studi Strata Satu Pendidikan Agama Islam di FTIK IAIN Kendari yang terdaftar pada tahun akademik 2019/2020. pada sistem informasi akademik (SIA), terarsip bahwa jumlah mahasiswa pada registrasi masa hingga pasca pandemi Covid-19 dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Jumlah mahasiswa masa dan pasca pandemi Covid-19

Jumlah Mahasiswa		Jumlah Mahasiswa	
Masa pandemi 2019/2020		Pasca pandemi 2022/2023	
Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-Laki
189	61	168	49
Total =250		Total = 220	

Pada hasil dokumen ini peneliti hanya memaparkan terkait dengan data awal mengenai mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di IAIN Kendari.

Berdasarkan Tabel 4.1 maka dalam bentuk grafik tergambar sebagai berikut.

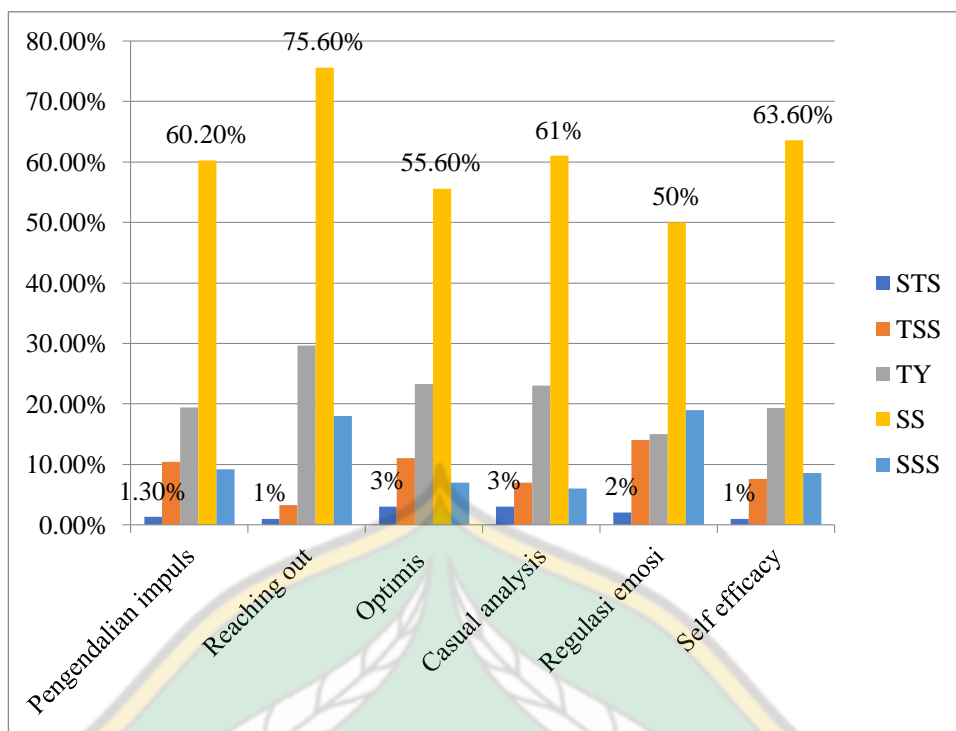


Gambar 4.1 Grafik resiliensi akademik jumlah mahasiswa pada masa pandemi akademik hingga pasca pandemi.

Berdasarkan data dokumen hasil registrasi awal mahasiswa PAI angkatan 2019, diperoleh gambaran bahwa jumlah mahasiswa di awal masuk perkuliahan hingga pada saat pandemic berlangsung dan memasuki masa normal baru, hanya memperlihatkan penurunan yang tidak signifikan, yaitu penurunan sebanyak 30 orang sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa program studi PAI masih tinggi sebab yang berkurang tidak begitu signifikan dalam segi jumlahnya.

4.1.2 Hasil Angket Penelitian terkait Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi

Berdasarkan hasil penelitian, data angket dari 88 partisipan dari aspek resiliensi akademik berupa pengendalian impuls, *reaching out*, optimisme, *casual analysis*, regulasi emosi dan *self-efficacy*, memperlihatkan data sebagaimana disajikan dalam bentuk Gambar 4.2 dan Tabel 4.2 berikut.



Gambar 4.2 Grafik Hasil Angket Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan Gambar 4.2 di ketahui aspek yang paling tinggi adalah reaching out yakni sebanyak 75,6% sedangkan yang paling rendah adalah regulasi emosi sebanyak 50% Ini menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, mahasiswa masih memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Berikut adalah data resiliensi mahasiswa selama pandemi Covid-19, disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 4.2 Data Resiliensi Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19

No	Aspek Resiliensi	STS %	TSS %	TY %	SS %	SSS %
		Masa pandemi	Masa pandemi	Masa pandemi	Masa pandemi	Masa pandemi
1.	Pengendalian Impuls	1,3	10,4	19,4	60,2	9,2
2.	Reaching Out	1	3,3	29,6	75,6	18
3.	Optimis	3	11	23,3	55,6	7
4.	Casual Analysis	3	7	23	61	6

No	Aspek Resiliensi	STS %	TSS %	T Y%	SS %	SSS %
		Masa pandemi	Masa pandemi	Masa pandemi	Masa pandemi	Masa pandemi
5.	Regulasi Emosi	2	14	15	50	19
6.	Self Efficacy	1	7,6	19,3	63,6	8,6

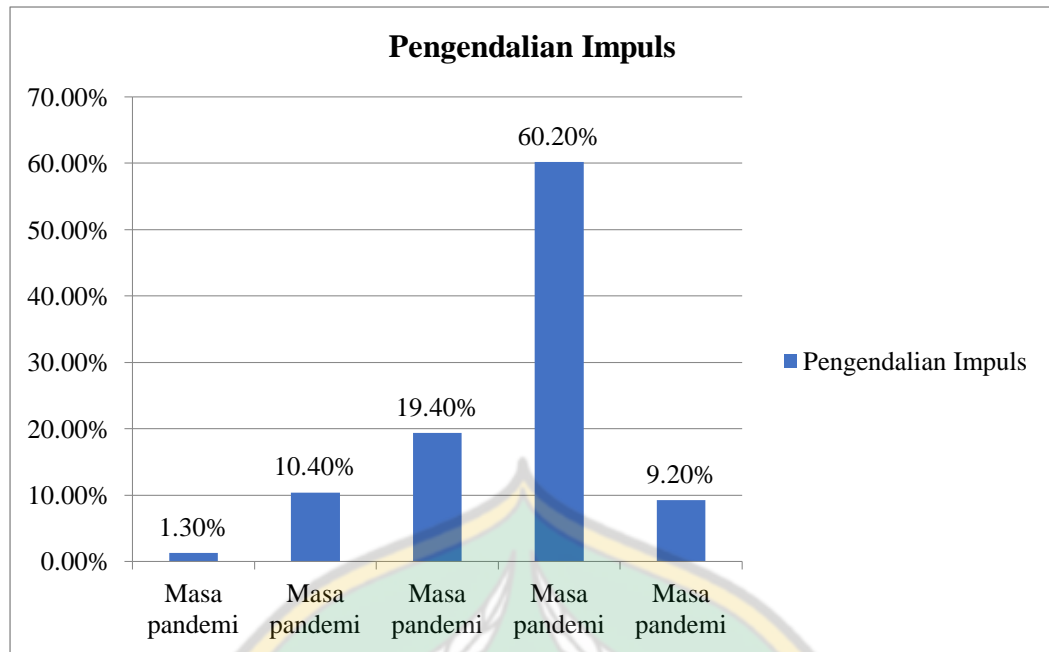
Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa dari 88 partisipan selama pandemi Covid-19 sebanyak 75,6% reaching out artinya mahasiswa dapat mengembangkan elemen positif dalam dirinya serta bisa menghadapi permasalahan yang dialaminya sedangkan aspek paling rendah yaitu regulasi emosi berkisar 50% artinya adalah belum mampu meregulasi emosinya dengan baik ketika berada di bawah tekanan serta persoalan lainnya.

Mengenai detail aspek ketahanan akademik mahasiswa selama masa pandemi Covid-19, setiap aspek dapat diuraikan dalam deskripsi yang mencakup tema yang sesuai dengan masing-masing aspeknya.

4.1.2.1 Aspek Pengendalian Impuls Mahasiswa Masa Covid-19

Berdasarkan angket pada masa pandemik dan normal baru, dalam konteks ini, aspek pengendalian impuls mencakup kemampuan untuk mengontrol keinginan, dorongan, preferensi, dan tekanan yang timbul.

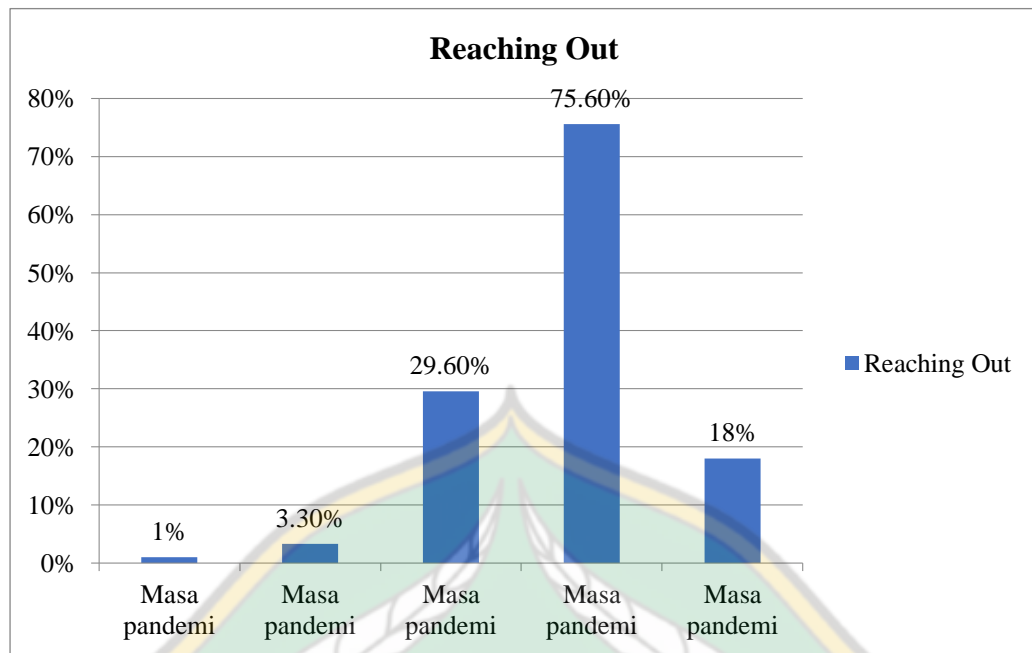
Berikut adalah presentasi data mengenai pengendalian impuls mahasiswa PAI FTIK IAIN Kendari pada Gambar 4.3.



Gambar 4. 3 Pengendalian Impuls Mahasiswa pada Masa Covid-19 Hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa dari 88 mahasiswa yang mengisi angket, sebanyak 60,20% dari mereka mampu mengendalikan impulsnya selama masa pandemi Covid-19 yaitu mahasiswa yang memiliki daya kekuatan untuk mengatur berbagai tekanan yang ada pada dirinya.

4.1.2.2 Aspek *Reaching Out* Mahasiswa Masa Covid-19

Pada angket pada masa pandemi dan normal baru, pada Aspek "reaching out" merujuk pada kemampuan individu untuk menemukan sisi positif dari kehidupan setelah mengalami kesulitan (Reivich & Shatte, 2002), atau dengan kata lain, kemampuan untuk menemukan hikmah dari setiap peristiwa. Berikut adalah presentasi data mengenai "reaching out" dari mahasiswa. Berikut pemaparan data tentang pengendalian impuls mahasiswa PAI FTIK IAIN Kendari.

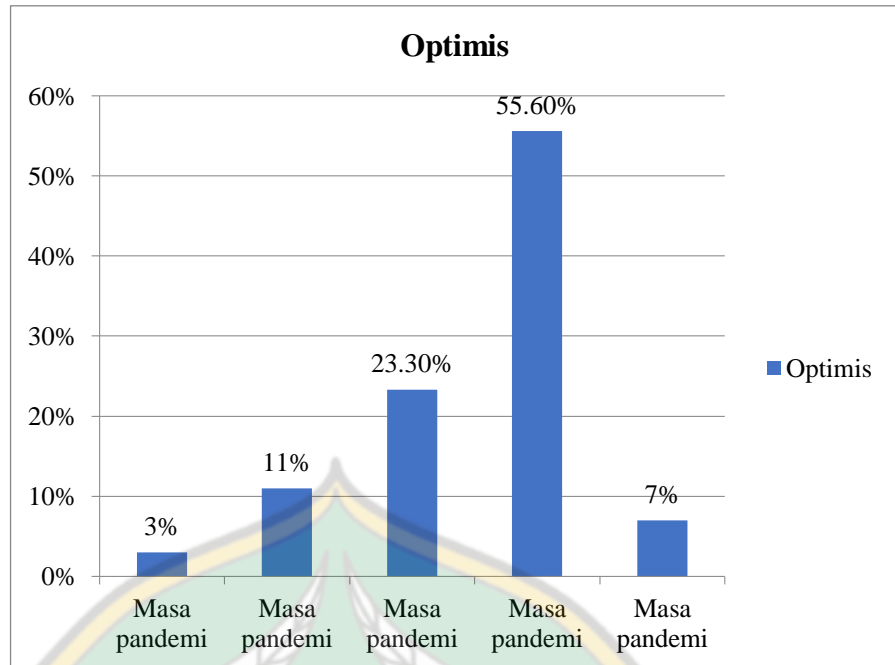


Gambar 4.4 Aspek *Reaching Out* Mahasiswa pada Masa Covid-19

Berdasarkan hasil data di atas telah diketahui dari 88 orang mahasiswa yang telah mengisi angket data resiliensi terdapat 75,60% mahasiswa di masa Pandemi Covid-19 yang memiliki *reaching out* yang baik yaitu mereka yang memiliki kapasitas yang baik dalam mengembangkan elemen positif dalam diri mereka serta memiliki keberanian untuk menghadapi permasalahan yang mereka alami.

4.1.2.3 Aspek Optimis Mahasiswa Masa Covid-19

Seorang yang resilient adalah orang yang optimis, yaitu ketika mereka melihat masa depannya sebagai sesuatu yang cerah (Reivich & Shatte, 2002).

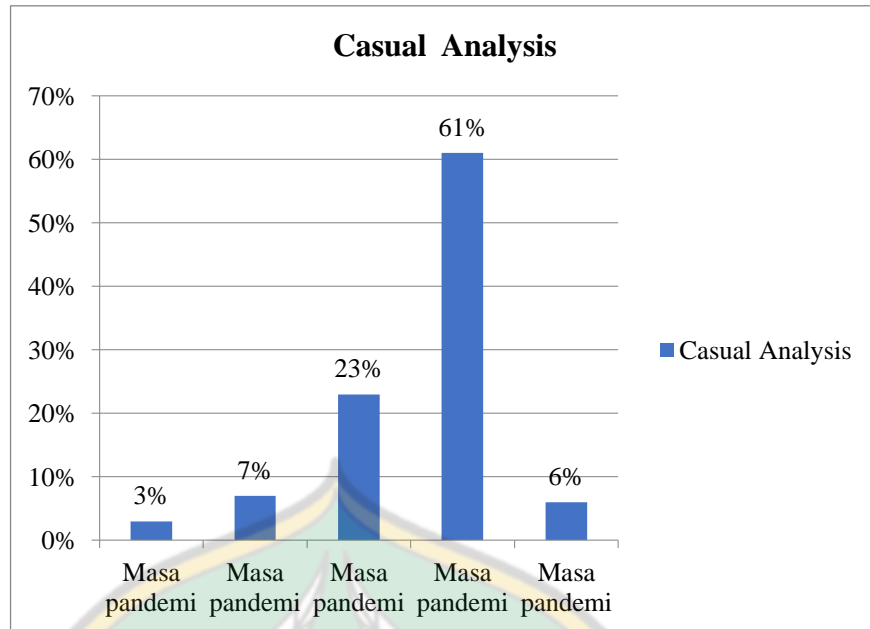


Gambar 4.5 Aspek Optimis Mahasiswa pada Masa Covid-19

Dari hasil analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 88 mahasiswa yang telah mengisi angket tentang resiliensi, 55,60% di antaranya menunjukkan optimisme dalam menghadapi perkuliahan selama masa pandemi Covid-19.

4.1.2.4 Aspek *Casual Analysis* Mahasiswa Masa Covid-19

Causal analysis sebagai aspek resiliensi akademik mahasiswa berorientasi pada kemampuan individu untuk secara tepat mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Gambar 4.7 berikut hasil angket mahasiswa PAI terkait analisis kasual pada masa dan pasca pandemi Covid-19.

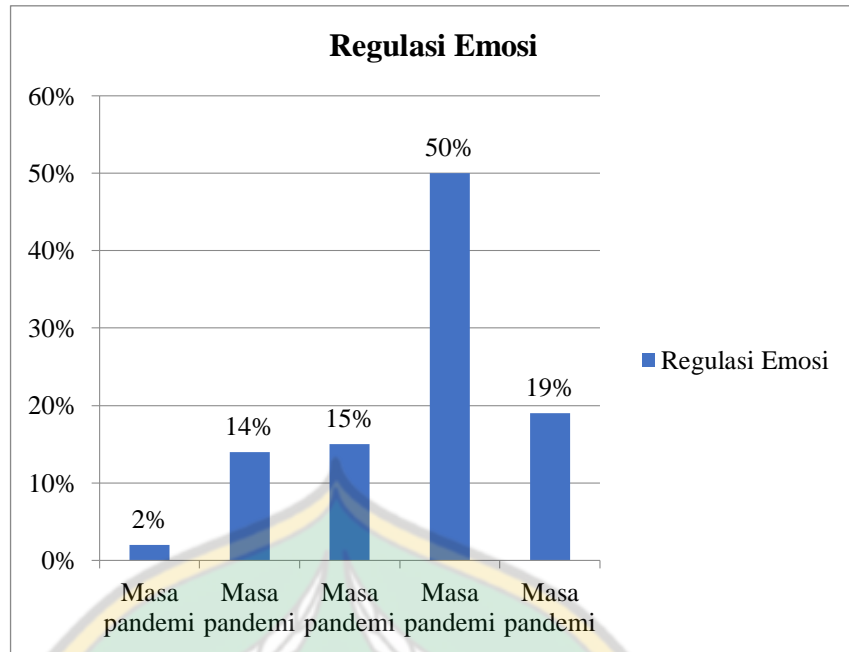


Gambar 4.6 *Casual Analysis* pada Resiliensi Akademik Mahasiswa

Dari hasil analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 88 mahasiswa yang mengisi angket tentang resiliensi, sebanyak 61% di antaranya menunjukkan kemampuan *casual analysis* yang baik, artinya mereka mampu mengidentifikasi dengan cermat pemicu masalah yang dihadapi selama masa pandemi Covid-19.

4.1.2.5 Aspek Regulasi Emosi Mahasiswa Masa Covid-19

Regulasi emosi pada angket resiliensi akademik ini merupakan Kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang menekan. Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa individu yang mampu mengontrol emosi mereka mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Berikut Gambar 4.8 merupakan pemaparan data tentang regulasi emosi mahasiswa PAI.

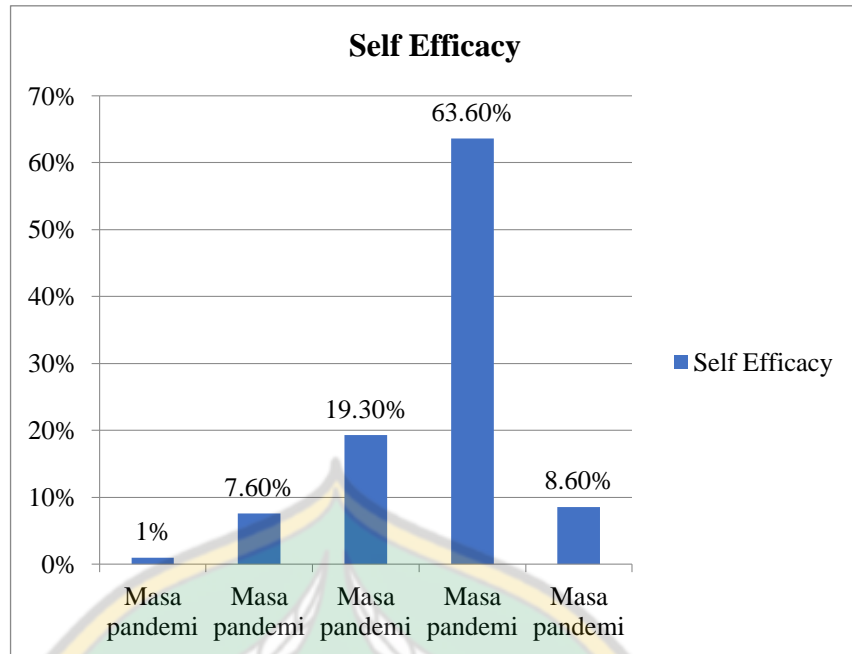


Gambar 4.7 Regulasi emosi Mahasiswa pada Masa Covid-19

Dari hasil analisis data di atas, diketahui bahwa dari total 88 mahasiswa yang telah mengisi angket data resiliensi terdapat 50% mahasiswa yang dapat meregulasi emosinya yaitu mahasiswa yang mampu untuk tentram di bawah keadaan stres serta mampu mengatur keadaan emosinya.

4.1.2.6 Aspek *self efficacy* Mahasiswa Masa Covid-19

Self-efficacy pada penelitian ini merupakan hasil dari penyelesaian masalah yang berhasil. *Self-efficacy* mencerminkan keyakinan bahwa kita mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan meraih kesuksesan.

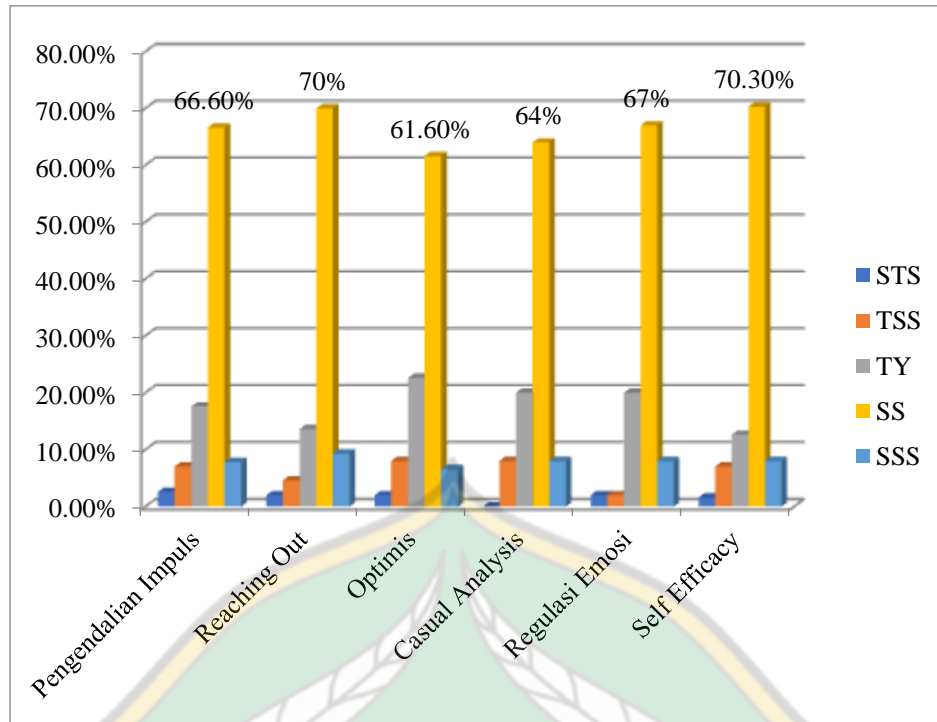


Gambar 4.8 *Self Efficacy* Mahasiswa pada Masa Covid-19

Dari analisis data di atas, dapat dijelaskan bahwa dari 88 mahasiswa yang mengisi angket penelitian, sebanyak 63,60% memiliki self efficacy yang tinggi, yaitu kemampuan untuk menilai diri sendiri dalam menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan kepada mereka.

4.1.3 Hasil Angket Resiliensi Akademik Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19

Hasil penelitian terkait resiliensi mahasiswa pasca pandemi Covid-19 dapat diketahui melalui grafik Gambar 4.9 berikut ini.



Gambar 4.9 Hasil Angket Resiliensi Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19

Berdasarkan Gambar 4.9 dapat diketahui bahwa pasca pandemi Covid-19 aspek resiliensi yang paling tinggi dari aspek lainnya adalah aspek *self efficacy* yakni sebanyak 70,3%. Sedangkan yang paling rendah adalah aspek optimis yakni sebesar 61,6%. Hal ini menandakan bahwa pasca pandemi Covid-19 *self efficacy* mahasiswa meningkat namun rasa optimisnya menurun.

Berikut data resiliensi mahasiswa pasca pandemi Covid-19 disajikan dalam bentuk Tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.3 Hasil angket resiliensi mahasiswa pasca pandemi Covid-19

No	Aspek Resiliensi	STS %	TSS %	TY%	SS %	SSS %
		Pasca pandemi	Pasca pandemi	Pasca pandemi	Pasca pandemi	Pasca pandemi
1.	Pengendalian Impuls	2,6	7	17,6	66,6	7,8
2.	<i>Reaching Out</i>	2	4,6	13,6	70	9,3

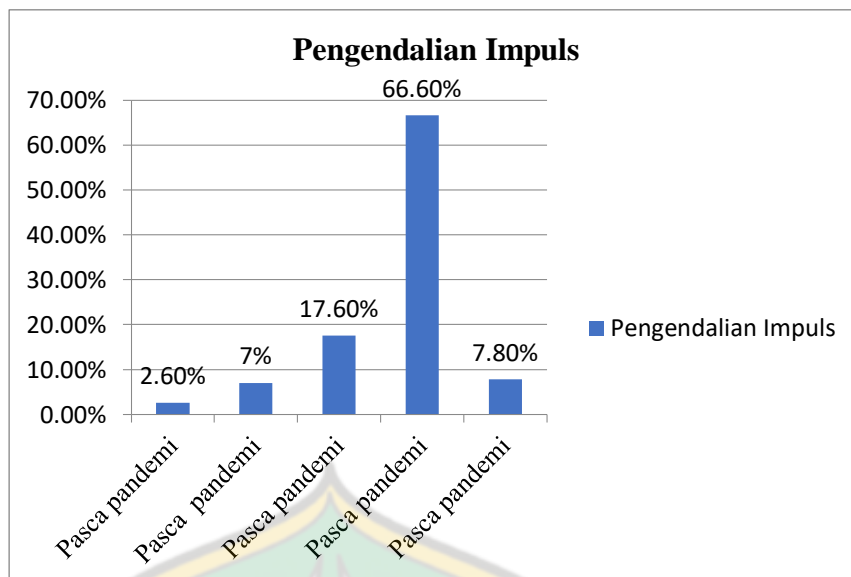
No	Aspek Resiliensi	STS %	TSS %	T Y%	SS %	SSS %
		Pasca pandemi	Pasca pandemi	Pasca pandemi	Pasca pandemi	Pasca pandemi
3.	Optimis	2	8	22,6	61,6	6,6
4.	<i>Casual Analysis</i>	0	8	20	64	8
5.	Regulasi Emosi	2	2	20	67	8
6.	Self Efficacy	1,6	7	12,6	70,3	8

Berdasarkan Tabel 4.3, Aspek resiliensi mahasiswa pasca pandemi Covid-19 yang tertinggi adalah aspek *self efficacy* yakni mahasiswa mampu menyelesaikan permasalahan akademik yang mereka hadapi dalam berbagai situasi. Sedangkan aspek yang paling rendah adalah aspek optimis artinya mahasiswa belum percaya diri dengan kemampuannya dalam menghadapi persoalan akademik.

Aspek resiliensi akademik mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 dapat dijelaskan secara rinci berdasarkan tema yang berkaitan dengan masing-masing aspeknya.

4.1.3.1 Pengendalian Impuls Mahasiswa Pasca Covid-19

Dari survei pasca pandemi Covid-19, dalam aspek pengendalian impuls, yang merujuk pada kemampuan mengontrol keinginan, dorongan, preferensi, dan tekanan yang muncul, berikut ini adalah presentasi data mengenai pengendalian impuls mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari.

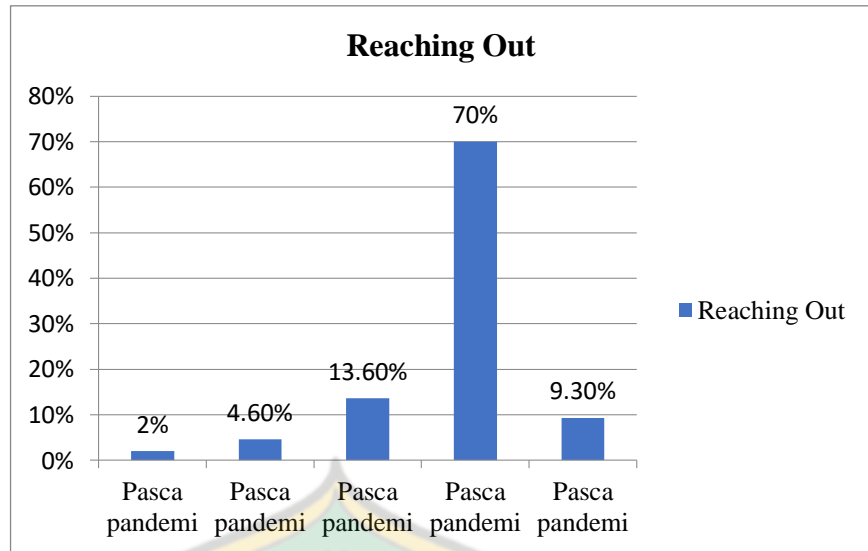


Gambar 4.10 Resiliensi Akademik Mahasiswa Pasca Covid-19

Dari grafik 4.10 di atas, terlihat bahwa dari total 88 mahasiswa yang telah mengisi angket data resiliensi pasca pandemi Covid-19 sebanyak 66,50% mahasiswa mampu mengatur hasrat, keinginan, ambisi serta tekanan yang datang dalam dirinya.

4.1.3.2 Aspek *Reaching out* Mahasiswa Pasca Covid-19

Dalam survei pasca pandemi Covid-19, aspek "reaching out" mengacu pada kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan serta keberanian untuk menghadapi masalah yang dihadapinya. Berikut adalah presentasi data tentang "reaching out" dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari.

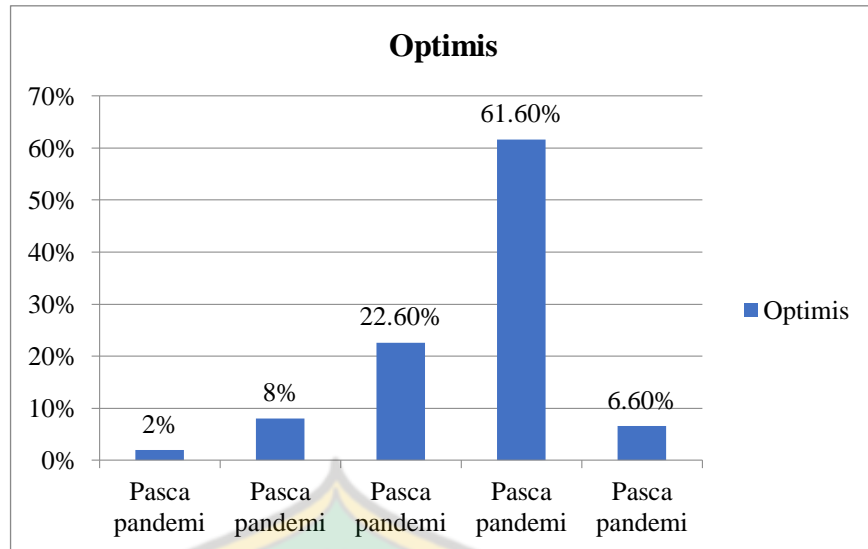


Gambar 4.11 Aspek *Reaching Out* Mahasiswa Masa Covid-19

Berdasarkan Gambar 4.11 dapat dipaparkan bahwa dari 88 partisipan sebanyak 70% mahasiswa memiliki *reaching out* yang baik yakni kapasitas mahasiswa dalam mengembangkan elemen positif dalam dirinya.

4.1.3.3 Aspek Optimis Mahasiswa Pasca Covid-19

Seseorang yang resilien optimis bahwa Tantangan yang dihadapi dapat diatasi dengan baik melalui usaha maksimal. Pada penelitian ini berikut pemaparan data terkait aspek optimis pada mahasiswa Prodi PAI di IAIN Kendari.

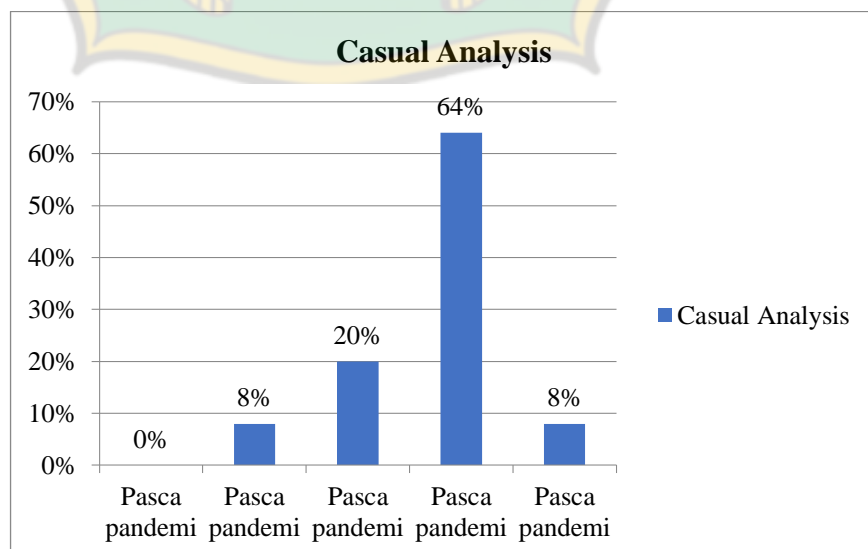


Gambar 4.12 Aspek Optimis Mahasiswa Masa Covid-19

Dari Gambar 4.12. terlihat bahwa pasca pandemi Covid-19, dari 88 partisipan, sebanyak 61,60% mahasiswa menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi.

4.1.3.4 Aspek *Casual analysis* Mahasiswa Pasca Covid-19

Pada aspek ini mahasiswa menunjukkan kemampuannya dalam menganalisa dengan teliti terkait pemicu permasalahan yang dihadapinya. Berikut pemaparan data terkait *Casual analysis* pada mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari.

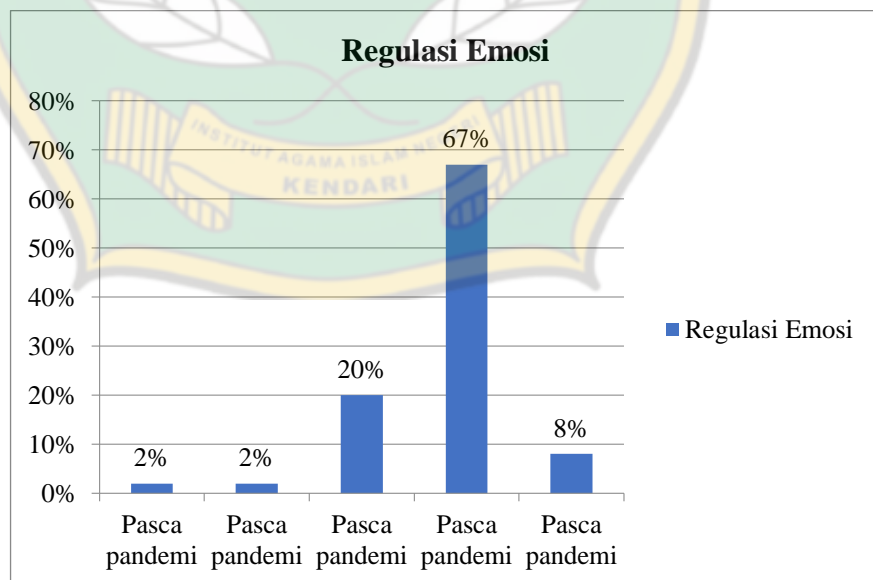


Gambar 4.13 Aspek Casual Analysis Mahasiswa Masa Covid-19

Pada Gambar 4.13 dapat dijelaskan bahwa dari 88 partisipan terdapat 64% mahasiswa yang memiliki *casual analysis* yang baik pada saat pasca pandemi Covid-19.

4.1.3.5 Aspek Regulasi emosi Mahasiswa Pasca Covid-19

Terkait dengan aspek regulasi emosi individu yang resilien dapat meregulasi emosinya dengan baik, artinya seseorang yang dapat mengatur serta mengelola kondisi emosinya ketika sesuatu hal terjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki, seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan merasa tenang dan fokus. Dalam penelitian ini berikut pemaparan data angket mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari.

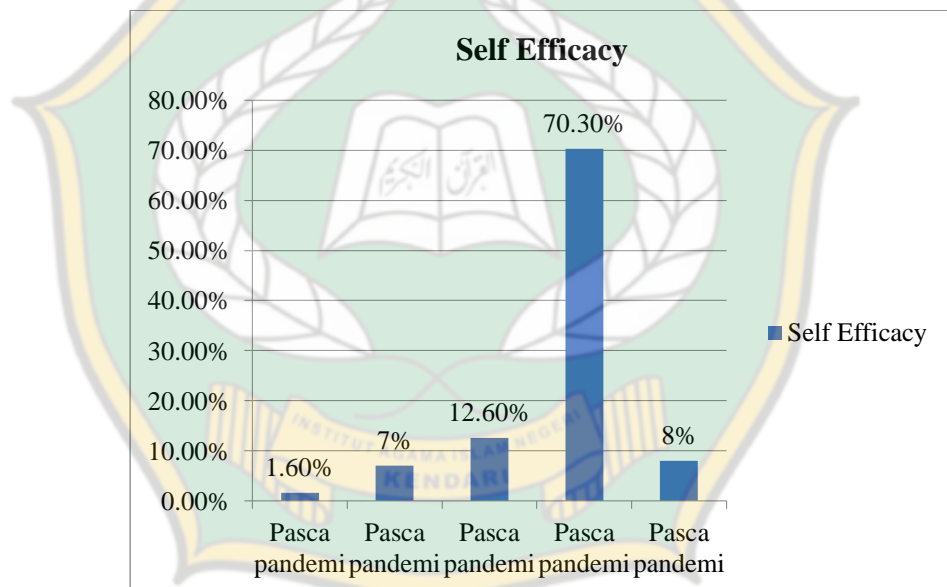


Gambar 4.14 Aspek Regulasi Emosi Mahasiswa Masa Covid-19

Berdasarkan Gambar 4.14 dapat di paparkan bahwa dari 88 partisipan pasca pandemi Covid-19 sebanyak 67% mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik.

4.1.3.6 Aspek *Self Efficacy* Mahasiswa Pasca Covid-19

Pada aspek ini seseorang mampu menyelesaikan permasalahan akademik yang dia hadapi dalam berbagai situasi. Memiliki sifat yang pantang menyerah. Pada penelitian ini, Berikut pemaparan Gambar 4.15 yang merupakan hasil angket resiliensi mahasiswa Program Studi PAI IAIN Kendari.



Gambar 4.15 Aspek *Self Efficacy* Mahasiswa Masa Covid-19

Pada Gambar 4.15 terdapat 70,30% mahasiswa dari 88 orang peserta yang menunjukkan tingkat *self efficacy* yang tinggi setelah masa pandemi Covid-19.

4.1.4 Hasil Refleksi Penelitian Resiliensi Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil refleksi beberapa aspek terkait resiliensi mahasiswa Berikut ini dapat dijelaskan sesuai dengan apa yang dirasakan atau dialami oleh mahasiswa.

Self efficacy, atau keefektifan diri, adalah penilaian individu terhadap kemampuannya dalam menangani atau memenuhi tugas yang diberikan kepadanya, apakah di mampu untuk mejalankan atau tidak. Dalam masalah ini ketika mahasiswa di hadapkkn dengan persoalan akademik dan pembatasan jarak bersama kawan sejawat mereka dapat melewati semua itu. Hal tersebut diketahui berdasarkan data refleksi berikut ini:

“Iya bisa dengan melakukan komunikasi melalui media yang ada seperti WA dan lain sebagainya”(P2) *“Iya, tetap menjalin hubungan baik namun tidak bertemu secara langsung karena pandemi Covid, jalinan pertemanan itu tetap baik karena perkuliahan yang tetap berjalan walaupun dalam keadaan daring atau kuliah online, contohnya kami tetap berkerja sama menyelesaikan tugas kelompok walaupun secara online, tugas itu kami selesaikan berdasarkan masing-masing tugas”*.(P9) *“Bisa, selama masa pandemi komunikasi kami hanya melalui handphone kami masing-masing dan kami saling menanyakan dan mengingat kan tugas tugas perkuliahan”*.(P18)

Berdasarkan refleksi partisipan di atas beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka tetep menjalin hubungan baik sesama teman walaupun terhalang jarak, dengan menggunakan media sosial sebagai alat untuk berkomunikasi, saling membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas online yang di berikan oleh dosen. Sedangkan setelah pandemi atau pasca pandemi Covid-19 mahasiswa sangat senang dengan adanya pembelajaran tatap muka, berikut data refleksinya:

“Iya malahan hubungan dengan teman kuliah semakin baik karna kita berinteraksi secara langsung” (P8) *“Iya tetap menjalin hubungan baik, karena setelah pandemi selesai perkuliahan dilakukan secara online, dan bisa berkumpul kembli dengan teman-teman”*.(P9) *“Iya, setelah masa Covid-19 selesai kami bisa kembali berkumpul dalam ruangan yang sama dan saling berbagi kabar, cerita, melepas rindu dalam dunia pertemanan, dan lain sebagainya tentunya hal ini sangat menyenangkan.*

Contohnya bisa saling bertemu antara satu dan yang lain yang bisa menambah eratnya tali persaudaraan”. (P21)

Partisipan (P8) mengatakan bahwa dengan diadakannya pembelajaran offline kembali, membuat hubungan pertemanan mereka semakin erat, hal ini karena adanya interaksi mereka secara langsung. Selain itu senada dengan partisipan (P9) mengatakan bahwa setelah pasca pandemi Covid-19 mereka tetap menjalin hubungan baik dengan teman-temannya, hal ini karena mereka bisa berkumpul kembali ungkapan yang sama juga dikatakan oleh partisipan (21) dia mengatakan bahwa dia sangat senang dengan adanya pembelajaran offline kembali karena bisa berkumpul kembali dengan teman-temannya dalam satu ruangan, saling berbagi kabar dan cerita.

Regulasi emosi merupakan kapasitas seseorang untuk tetap tenang di bawa tekanan atau keadaan stres. Dalam masalah ini mahasiswa di hadapkan dengan persoalan pandemi Covid-19 di masa perkuliahan. Untuk mengetahui bagaimana kondisi mahasiswa ketika perkuliahan di laksanakan di masa pandemi Covid-19, berikut data refleksinya:

“ya, dengan memotivasi diri sendiri kita dapat mengendalikan tekanan dan stres yang muncul”.(P3) “Hal yang membuat stres diantaranya, jaringan kurang bagus, proses pembelajaran online membuat mengantuk. Cara saya agar tidak demikian ya mencari suasana / tempat yang nyaman”.(P11)

Berdasarkan refleksi partisipan di atas, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa cara yang mereka lakukan agar tidak stres dan tertekan dalam menghadapi persoalan dengan memotivasi diri mereka serta mencari suasana yang nyaman agar terhindar dari stres tersebut. Sedangkan pasca pandemi Covid-19 mereka sangat senang karena bias berinteraksi lagi dengan orang lain, selain itu adanya damping dari orang tua mereka. Berikut data refleksi partisipan:

“Alhamdulillah tidak pernah karena orang tua selalu mendampingi”.(P13) *“Tidak,saya tidak pernah merasa terpuruk setelah Covid bahkan saya merasa senang bahagia bisa terbebas dari virus yg membuat kita tdk bisa berinteraksi dengan orang lain”.* (P8)

Partisipan (P13) mengatakan bahwa setelah pandemi Covid-19 dia tidak merasa terpuruk sebab dia selalu di dampingi oleh orang tuanya, Inilah yang memungkinkannya untuk melalui masa-masa sulit. dalam menghadapi masalah perkuliahan. Senada dengan hal itu, partisipan (P8) mengatakan bahwa dia juga tidak pernah merasa terpuruk setelah pandemi Covid-19, justru dia mersa senang karena pandemi sudah berlalu.

Empati merupakan pemahaman seseorang terhadap indikasi emosional dan psikologi orangh lain. Dalam kasus ini mahasiswa yang memiliki rasa empati terhadap kawan sejawatnya dalam menghadapi pembelajaran selama masa pandemi Covid-19. Untuk memperoleh informasi lebih lanjut, hal tersebut, berikut data refleksinya dari beberapa mahasiswa yang mengalami hal tersebut:

“Iya, tapi lebih ke teman kuliah sih karena susahnya kita itu sama-sama ke arah jaringan, paket, dan susah kirim tugas. Pasti setiap habis kirim tugas langsung menanyakan ke grup apakah msih ada yang belum bisa kirim tugas supaya dibantu”.(P20) *“ya ketika jaringan di lokasi teman saya begitu buruk saya juga ikut merasakan hal tersebut. Terlebih ketika teman saya melakukan presentase dan itu tidak optimal”*(P23). *“Mampu karena saya ikut merasakan apa yang mereka rsakan karena biasa pada proses perkuliahan ada teman yang harus kekebun mereka manjat pohon untuk mencari jaringan.yah itu mungkin bisa di rasakan oleh beberapa karena itu sulit sekali di posisi itu. sedangkan saya yang tinggal di kendari pun lelah dengan Covid ini dengan banyaknya tugas, jenuhnya belajar di rumah tetapi masih jaringan bagus sedangkan mereka ujianya luar biasa sekali”.*(P24)

Berdasarkan refleksi di atas, partisipan bisa merasakan apa yang teman mereka rasakan, dalam hal susahnya mencari jaringan di adaerah-daerah mereka. Sedangkan pasca pandemi Covid-19 mahasiswa mengatakan bahwa mereka

memiliki kemampuan untuk menggantikan diri mereka dengan orang lain. Berikut data refleksinya:

“Iya saya bisa menempatkan posisi diri Sy terhadap orang lain” (P8)
“iya mampu walaupun mungkin tidak mengalami kondisi yang sama tapi untuk ikut merasakan apa yang mereka rasakan itu pasti” (P24)

Berdasarkan data refleksi mahasiswa di atas pasca pandemi Covid-19 partisipan (P8) mengatakan bahwa dia mampu mengambil posisi orang lain. ketika orang tersebut mengalami kesulitan. Hal yang sama di rasakan oleh partisipan (P24) dia mengungkapkan bahwa walaupun tidak mengalami kondisi yang sama dengan orang lain, namun dia bisa merakana apa yang orang lain rasakan. Hal ini menandakan mereka menunjukkan tingkat empati yang tinggi terhadap orang lain.

Optimis merupakan sikap dan kepercayaan seseorang dalam menghadapi persoalan yang dihadapinya, bahwa dia dapat mengatasi semua hal dengan baik dengan usaha yang baik serta selalu berpikir positif. Dalam kasus ini mahasiswa di hadapkan dengan persoalan pandemi Covid-19, untuk mengetahui apakah mereka terpuruk dengan kondisi tersebut, berikut beberapa data refleksinya dari mahasiswa:

“Saya tidak merasa terpuruk, saya selalu antusias dan tetap bersemangat untuk menyelesaikan tugas, karena saya yakin Covid-19 akan selsai”.(P9) *“Ketika menjalani perkuliahan ketika masa pandemi otomatis Bosan sekali, terbilang stress juga tidak dikarenakan kami kuliah dari rumah. Hanya ada beberapa hal yang kami tidak nyaman ketika perkuliahan pada masa pandemi dengan metode daring dari para dosen seperti tugas makin banyak, tugas dalam bentuk file dan itu sangat cepat membuat hanphone kami full penyimpanan, terkendala jaringan yang kurang baik. Namun hal tersebut masih bisa di kendalikan dengan cara terus mencari cara agar bisa menyelesaikan dan selalu berkerja sama dengan teman" walaupun itu jauh kami tetap berkomunikasi dengan baik”.(P17)*

Berdasarkan refleksi di atas dapat diketahui bahwa partisipan tidak merasa terpuruk dengan keadaan, mereka antusias dan semangat karena mereka memiliki keyakinan dan kepercayaan bahwa pandemi Covid-19 akan berakhir. Di samping itu, ada yang menyatakan bahwa mereka merasa bosan dengan pembelajaran online atau daring namun hal tersebut bisa mereka atasi dengan mencari langkah untuk menyelesaikan tugas dengan baik adalah dengan melakukan metode bekerja sama dengan teman-teman lainnya. Sedangkan pasca pandemi Covid-19 mahasiswa optimis dan yakin bahwa ada solusi untuk setiap masalah. serta menanamkan pada diri mereka bahwa mereka biasa melewati tantangan yang mereka hadapi. Berikut data refleksinya:

“Iya, walau masih ada keraguan di hati tetapi tetap optimis dan pasti bisa”(P3) *“Ya, setiap masalah pasti ada jalan untuk memecahkannya, dan saya meyakini hal itu, sebagaimana firman Allah, bersama kesulitan pasti ada kemudahan”*(P6) *“Iyah lumayan yah, dan positif thinking itu harus sebab dalam mengikuti kegiatan pembelajaran harus bisa menguatkan diri bahwa kamu bisa. Contoh di beri tugas untuk hafal sekiranya 13 hadis jadi kita bisa memberi tahu pada diri sendiri bahwa kita bisa dalam melalui hal seperti ini”*(P21)

Berdasarkan data refleksi mahasiswa pasca pandemi Covid-19 di atas partisipan (P3) mengatakan bahwa setelah pasca pandemi Covid-19 dia tetap optimis dalam menghadapi perkuliahan walaupun masih ada keraguan yang muncul. Selain itu partisipan (P6) mengatakan bahwa dia mempercayai dan meyakini ayat dalam Al-Qur'an, yang menyatakan bahwa bersama kesulitan pasti ada kemudahan, hal ini yang membuat dia percaya bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluar. Sedangkan partisipan (P21) mengatakan bahwa selalu positif thinking harus bisa menguatkan diri dan percaya bahwa dirinya bisa melewati permasalahan yang ada.

Reaching out adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan aspek positif dalam dirinya dan juga keberaniannya dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks ini, kita ingin mengevaluasi bagaimana mahasiswa menggunakan kemampuan "reaching out" mereka selama dan setelah pandemi Covid-19.

berikut data refleksi dari beberapa mahasiswa:

"Iya terkadang. Alhamdulillah ada dukungan dari teman-teman. Misalnya ketika ada tugas yang tidak dipahami mereka dengan senang hati menjelaskannya".(P1) "pernah. Keadaan ekonomi anjlok tapi saya berusaha membantu orang tua saya dengan bekerja sambilan".(P23) "iya contoh dalam memahami materi sangat sulit, bagaimana saya bangkit faktor dukungan orang tua".(P25)

Berdasarkan refleksi partisipan di atas adanya dukungan orang-orang sekitar dapat membantu mahasiswa untuk dapat menghadapi persoalan yang mereka hadapi. Sedangkan pasca pandemi Covid-19 mahasiswa sempat terpuruk namun mereka bangkit dan mencari hal-hal positif. Selain itu adanya alasan yang kuat untuk membuat orang tua mereka bangga atas pencapaian yang mereka dapatkan. Berikut data refleksinya:

"saya bangkit dan kembali pada poros awal dan ambisi saya" (P23)
"Iya sempat hanya saja untuk selalu terpuruk dalam satu hal saja itu akan menyulitkan diri kita jadi saya coba mencari hal-hal positif apa yang bisa saya ambil dari merasa terpuruk ini sehingga untuk merasakan itu lagi tidak seterpuruk itu" (P24) "saya berani bangkit karena ada orang tua saya yang harus saya wujudkan mimpinya mempunyai anak yang sarjan contohnya dalam memahami materi" (P25)

Berdasarkan data refleksi mahasiswa partisipan (P23) mengatakan bahwa setelah pandemi Covid-19 dia bangkit dan kembali pada niat awal untuk belajar. Sedangkan partisipan (P24) dia mencari hal-hal positif yang biasa diambil dari pandemi ini.

Pengendalian impuls adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dorongan, ambisi, dan tekanan yang muncul dalam dirinya. Dalam konteks ini, kita ingin memahami kondisi dan pengalaman mahasiswa selama dan setelah pandemi Covid-19.

Berikut beberapa data refleksinya dari mahasiswa:

“Ketika mis komunikasi terhadap teman kelompok saya dan hal itu membuat nilai akademik saya anjlok hal yang saya lakukan adalah berusaha untuk menjalin komunikasi dengan sebaik mungkin”.(P2)
“Tidak stres karena ketika pandemi saya berusaha mencari kegiatan yg produktif”(P5)

Dari data refleksi tersebut, terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki kurangnya kemampuan komunikasi. dengan teman dapat mempengaruhi nilai akademiknya turun, cara yang di lakukannya adalah memperbaiki kembali hubungannya dengan teman sejawatnya, adapun yang lainnya mengatakan bahwa dalam situasi pandemi ini, dia tidak merasakan stres, sebab dia mencari kegiatan yang membuat dia produktif. Sedangkan pasca pandemi Covid-19 mahasiswa merasa senang karena bias berkumpul kembali bersama teman-temanya. Berikut data refleksinya:

“Tidak merasa tertekan, bahkan selama Covid selesai saya merasa senang karena bisa berkumpul kembali di kampus” (P9) *“Iya bisa, bahkan lebih baik lagi setelah pandemi” (P5)*

Pada data refleksi pasca pandemi Covid-19 partisipan (P9) mengatakatn bahwa dia mersa senang setelah Covid-19 selesai karena bisa berkumpul kembali dengan di kampus bersama teman-temanya. Sedangkan partisipan (P5) mengatakan bahwa dia merasa lebih baik lagi setelah pandemi Covid-19.

Casual analysis merupakan keahlian individu dalam mengidentifikasi pemicu masalah yang dialaminya, dalam persoalan ini untuk mengetahui

bagaimana mahasiswa dapat mengidentifikasi masalahnya dengan baik, berikut beberapa data refleksi dari mahasiswa:

“Kalau merasa stres iya pasti ada, tapi untuk mengatasi stres yang berkelanjutan dengan memahami diri kita apa yang kita sukai sehingga di saat kita stres kita bisa melakukannya, contohnya saja saya untuk mengendalikan stres selalu mendengarkan musik yang saya sukai musik yang bersemangat jadinya stres yang di kepala berganti menjadi semangat lagu itu. umpama saja yang begitu yah walaupun sebentar tapi bisa mengurangi dan mengendalikan stres”(P24)

“Ya, saya selalu berpikir positif dan Alhamdulillah mampu mengendalikan emosi diri, caranya dengan tidak banyak membaca berita tentang Covid-19 yang mana hal tersebut bisa membantu menjernihkan pikiran dari hal-hal negatif dari pemberitaan media tentang Covid-19”(P6).

Berdasarkan beberapa refleksi partisipan diatas, dapat diketahui bahwa beberapa mahasiswa mampu mengidentifikasi berbagai persoalan yang di alaminya. Dengan memahami apa yang diinginkannya serta menghindari berbagai pemicu yang dapat menimbulkan persoalan baru. Sedangkan pasca pandemi Covid-19 mahasiswa memiliki cara pandang dalam mengendalikan stress serta dalam memecahkan masalah akademiknya. Berikut data refleksinya:

“Cara saya mengendalikan stress atau tekanan yang muncul yang pertemu melakukan dengan tidur dengan cukup, mengonsumsi makanan bergizi, dan melakukan olahraga secara teratur, tidak menunda-nunda, hingga menetapkan harapan realistis. Beberapa cara ini dapat membantu Anda mengelola stres dengan baik, sehingga setiap masalah dapat dihadapi dengan baik”(P15)

“banyak hal dalam memecahkan akademik dan akademik tidak selalu tentang nilai tinggi di sebut pintar tapi bagaimana pola pikir kita berubah menjadi baik dan memandang dengan sudut yang berbeda di saat beberapa orang memandang dalam satu pandangan” (P24)

Berdasarkan data refleksi mahasiswa pasca pandemi Covid-19 partisipan (P15) mengungkapkan bahwa untuk mengendalikan tekanan serta stres yang

muncul dia melakukan berbagai hal yakni tidur dengan cukup, mengonsumsi makanan bergizi, dan melakukan olahraga secara teratur. Sedangkan partisipan (P24) mengatakan bahwa banyak hal dalam memecahkan masalah akademik, salah satu yang harus dilakukan adalah memandang suatu masalah dengan sudut pandang yang baik.

4.1.5 Faktor Pendukung dan Penghambat Resiliensi Akademik Mahasiswa

Adapun faktor penghambat resiliensi mahasiswa selama dan setelah pandemi Covid-19 yaitu diantaranya akses jaringan kurang baik, adanya pembatasan jarak, serta pembelajaran yang kurang efektif sebagaimana yang dikatakan oleh responden berikut ini:

“Pada dasarnya sulit di karenakan adanya pembatasan. selain itu, jarak menjadi hambatan dalam menjalin hubungan dengan teman kuliah. Contohnya Dalam perkuliahan, Walaupun ada HP yang memungkinkan tetap berkomunikasi dengan teman kuliah, Namun jaringan menjadi hambatan, Terutama dalam proses perkuliahan” (19)

Dari informasi tersebut, kita dapat melihat bahwa salah satu kendala dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 yaitu adanya pembatasan jarak antara individu serta jaringan yang kurang baik sehingga mahasiswa merasa terhambat dalam melaksanakan perkuliahan.

“Tidak begitu yakin karena di pembelajaran online menurut sy tidak begitu efektif” (P12)

Sementara partisipan (P12) mengatakan bahwa dia kurang yakindengan pembelajaran online sebab kurang efektif dalam pembelajaran

“Sebenarnya mampu, Hanya perkuliahan secara online sangat tidak efektif, Dan memberikan rasa malas kepada mahasiswa, Di

tambah lagi penilaian dosen yang kadang tidak sesuai, Karena memang perkuliahan ini sangat tidak efektif” (P19)

Sama halnya dengan partisipan (P19) kendala atau penghambat yang dialaminya terkait dengan tidak efektifnya dalam pembelajaran, selain itu dia merasa bahwa penilaian dosen yang tidak sesuai sehingga mereka merasa malas dengan proses pembelajaran online. Sehubungan dengan hal itu masalah yang dialami oleh mahasiswa tersebut termasuk dalam kategori faktor resiko oleh Revich dan Shatte (2002) bahwa faktor resiko dapat menempatkan seseorang dalam resiko kegagalan ketika menghadapi situasi yang sangat sulit. Sehingga ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang dialaminya maka akan mengakibatkan kesulitan dalam mencapai nilai yang maksimal. Ini sejalan dengan temuan dari penelitian oleh Suradji dan Sari (2022). bahwa untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pembelajaran mahasiswa harus mampu menganalisa masalah dengan baik.

Sedangkan faktor pendukung resiliensi mahasiswa selama dan setelah pandemi Covid-19 diantaranya adalah adanya dukungan dari keluarga, pemerintah, teman serta sahabat. Sebagaimana yang dikatakan oleh responden berikut:

“Iya. Alhamdulillah dengan adanya dukungan dari keluarga, teman, dan lainnya yang memberikan semangat untuk mengikuti perkuliahan saya bisa mengendalikan diri saya saat dalam kondisi tertekan tersebut” (P21)

Berdasarkan respon dari partisipan (P21) dia mengatakan bahwa faktor pendukung dari proses yang dijalankannya dalam perkuliahan adalah orang tua, serta teman. Mereka selalu memberikan dukungannya untuk tetap semangat dalam belajar.

“Kalau terpuruk secara akademik mungkin tidak krna Alhamdulillah selama masa pandemi kami sekelas saling support dan membantu dan menyelesaikan tugas” (P18)

Hal yang sama dirasakan oleh partisipan (P18) dia mengatakan bahwa terpuruk secara akademik dia tidak mengalaminya sebab mereka selalu saling mensupport antara satu dengan lainnya. Sehingga berdasarkan keterangan dari beberapa responden tersebut dapat disimpulkan bahwa selama proses pembelajaran selama dan setelah pandemi Covid-19 berlangsung mahasiswa mendapatkan dukungan yang baik dari berbagai lingkungan yakni lingkungan keluarga serta pertemanan. Hal ini sejalan dengan faktor yang mendukung terbentuknya karakter resiliensi mahasiswa oleh Revich dan Shatter (2002) bahwa faktor-faktor tertentu dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan dalam kehidupan dengan baik adalah adanya faktor dukungan dari lingkungan keluarga serta lingkungan komunitas.

4.2 Pembahasan

Hasil angket dan refleksi penelitian ini menemukan bahwa resiliensi mahasiswa adalah pada aspek pengendalian impuls, *reaching out*, optimisme, *casual analysis*, regulasi emosi dan *self-efficacy* serta empati.

Berdasarkan hasil angket dari sejumlah temuan dan indikator saat ini, selama pandemi Covid-19, indikator *reaching out* yang tinggi yakni mahasiswa yang mampu mengembangkan elemen positif dalam dirinya serta bisa menghadapi permasalahan yang dialaminya. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam mempunyai resiliensi yang baik dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Penelitian ini searah dengan penelitian

Desminta (2005), Mengungkapkan bahwa kekuatan ketangguhan mental akan memungkinkan seseorang untuk berhasil menyesuaikan diri ketika menghadapi situasi yang sulit seperti perubahan sosial atau tekanan yang signifikan dalam kehidupan mereka.

Di sisi lain, Henderson dan Milstein (2003, dalam Djudiyah & Yuniardi, 2010), menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan kehidupan, belajar dari pengalaman tersebut, dan menemukan aspek positif dari lingkungannya, dengan tujuan membantu mencapai kesuksesan melalui adaptasi dengan segala situasi serta pengembangan kemampuan, bahkan dalam kondisi kehidupan yang penuh tekanan, baik secara eksternal maupun internal.

Pada dasarnya, resiliensi adalah proses yang dinamis, dimana individu mengalami perkembangan yang berkelanjutan sesuai dengan tahapan perkembangan mereka dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ketika resiliensi mahasiswa kuat, mereka memiliki ketahanan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi. Sebaliknya, jika resiliensi yang dimiliki kurang baik atau rendah, mahasiswa tidak akan memiliki ketahanan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi apapun.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Fakhurrozi (2020) mendukung hal tersebut, dimana mereka menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga cenderung memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi. Hal ini membuat mahasiswa menjadi lebih optimis dan yakin bahwa segala sesuatu dapat menjadi lebih baik, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang disebabkan oleh tekanan akademik. Selain itu, Septiani dan

Fitria (2016) juga menemukan bahwa individu dengan kemampuan resiliensi yang baik memiliki kecenderungan untuk tidak mudah stres, sementara individu dengan resiliensi yang rendah cenderung lebih mudah stres.

Hasil penelitian aspek *reaching out* di atas didukung dengan adanya data refleksi mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami keterpurukan nilai akademik di selama pandemi Covid-19 mahasiswa tidak pasrah begitu saja, namun mahasiswa tersebut bangkit mereka akan lebih tekun dalam belajar untuk mencapai nilai yang memuaskan. Kesimpulan penelitian Roellyana dan Listiyandini (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat ketahanan akademik yang tinggi cenderung lebih optimis dan yakin bahwa perubahan positif dapat terjadi dalam situasi apapun, sehingga mereka mampu mengurangi tingkat stres yang diakibatkan oleh tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khomsah, dkk (2018) yang menyatakan bahwa kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang tidak menyenangkan, serta untuk mengembangkan diri secara sosial, akademis, dan profesional, dapat membantu individu menghadapi tekanan yang signifikan dalam lingkungan saat ini.

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa indikator yang paling rendah pada masa pandemi Covid-19 adalah regulasi emosi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam IAIN Kendari belum sepenuhnya dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Akibatnya, mereka cenderung mengalami emosi negatif, yang pada gilirannya menyebabkan kegelisahan dan stres ketika menghadapi tekanan serta kesulitan dalam perkuliahan selama pandemi Covid-19. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Suradji dan Sari (2022), yang menunjukkan bahwa resiliensi rata-rata

mahasiswa tergolong sedang, karena mereka belum sepenuhnya mampu mengatasi dan menganalisis masalah dengan efektif selama pembelajaran online selama pandemi Covid-19.

Seperti yang didapati dalam penelitian oleh Sari, Aryansah, dan Sari (2020), hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran selama pandemi Covid-19, mahasiswa masih belum mampu secara efektif menganalisis permasalahan yang dihadapi dan memiliki tingkat empati yang rendah terhadap lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, sehingga mereka dapat mengontrol dan mengelola emosi dengan tepat, sehingga emosi positif dapat muncul. Temuan ini konsisten dengan pandangan yang diungkapkan oleh Buana (2020), bahwa individu dapat mengatasi situasi traumatis dengan lebih baik jika mereka memiliki emosi positif.

Penting untuk meningkatkan aspek ini, karena dalam situasi seperti ini, kemampuan untuk mengatur emosi harus mencapai tingkat yang tinggi, bahkan ketika menghadapi tekanan. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat tetap tenang saat menghadapi proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. Diharapkan bahwa mahasiswa dapat menjaga ketenangan dan mengendalikan diri ketika menghadapi tantangan dan hambatan dalam pembelajaran dari rumah, serta menghadapi berbagai situasi dan kondisi selama masa pandemi Covid-19.

Buana (2020) menyatakan bahwa untuk menjaga kondisi emosi tetap positif selama masa wabah, ada beberapa aktivitas yang dapat dilakukan, seperti menghibur diri di rumah, berinteraksi dengan anggota keluarga, menikmati makan bersama, dan berdiskusi. Oleh karena itu, mahasiswa dapat melibatkan diri dalam

kegiatan semacam itu bersama keluarga di rumah. Selain itu, mereka juga dapat berkomunikasi dan berbagi pikiran dengan teman-teman dan dosen saat mengikuti pembelajaran daring.

Hal tersebut senada dengan yang diungkapkan oleh beberapa mahasiswa PAI pada data refleksi bahwa untuk meregulasi emosi yang muncul, cara yang baik adalah mencari suasana atau tempat yang nyaman, memotivasi diri, dekat dengan orang tua, mendekatkan diri pada Allah SWT.

Hasil penelitian *self efficacy* menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa setelah pandemi Covid-19 mencapai 70,3%. Ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam di IAIN Kendari memiliki tingkat resiliensi yang baik setelah masa pandemi Covid-19, yang tercermin dari tingginya tingkat efikasi diri mereka, mampu percaya diri dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya berkaitan dengan kegiatan perkuliahan. Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salim dan Fahrurrozi (2020), yang menyatakan bahwa efikasi diri akademik memiliki peranan penting dalam memperkirakan tingkat resiliensi pada mahasiswa. Sejalan dengan itu, Bandura (1997), mengatakan bahwa Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kapabilitas mereka dalam mencapai serta menyelesaikan tugas-tugas studi dengan mencapai target hasil dan waktu yang telah ditetapkan.

Efikasi diri mencerminkan sejauh mana keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menjalankan serangkaian aktivitas belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Ini juga mencakup keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang

didasarkan pada pemahaman akan pentingnya pendidikan, nilai-nilai, dan harapan akan hasil yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran, termasuk saat pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.

Mahasiswa yang resilien akan mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi pembelajaran supaya memperoleh hasil yang maksimal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari dan Akmal (2020), disebutkan bahwa kesiapan dalam pembelajaran daring berperan sebagai mediator dalam hubungan antara resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Widiati (2021), yang menyatakan adanya korelasi antara kepuasan dalam pembelajaran daring dan resiliensi akademik.

Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kokoh dan tidak mudah menyerah. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah (2019), yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang baik biasanya gigih dalam menghadapi tantangan, mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, bahkan di bawah tekanan.

Mahasiswa yang memiliki sikap efikasi diri yang positif cenderung memiliki resiliensi yang kuat untuk menghadapi tantangan. Penelitian terkait, seperti yang disampaikan oleh Siebert (2005), menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi perubahan besar yang mengganggu dan berkelanjutan dengan mempertahankan kesehatan energi yang baik, bahkan saat berada dalam tekanan yang terus-menerus, sehingga individu mampu bangkit dari kegagalan.

Dalam studi yang dilakukan oleh Sharma dan Nasa (2014), dikemukakan bahwa efikasi diri dapat dijelaskan sebagai "kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur, melaksanakan, dan mengatur kinerja untuk mencapai jenis kinerja yang diinginkan." Ini mencakup kumpulan keyakinan yang beragam dan berlapis-lapis yang memengaruhi bagaimana seseorang merasa, berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku dalam berbagai tugas akademik.

Ini sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya bahwa resiliensi akademik dapat diinterpretasikan sebagai tanggapan individu yang efektif secara emosional, kognitif, dan perilaku terhadap kesulitan atau masalah akademik yang dihadapi (Cassidy, 2016). Konsep serupa juga disampaikan oleh Martin dan Mars (2006), yang menggambarkan resiliensi akademik sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi kegagalan, stres, atau tekanan yang timbul dalam konteks pendidikan yang penuh tantangan.

Hasil penelitian *self efficacy* di atas didukung dengan adanya data refleksi mahasiswa setelah pandemi Covid-19 dimana mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sangat senang ketika pembelajaran sudah mulai dilaksanakan secara offline, sebab ketika ada tugas perkuliahan mereka bisa bertemu langsung untuk berdiskusi, berkumpul bersama teman-temanya dalam menyelesaikan tugas tersebut. Dalam hal ini setelah pandemi Covid-19 mahasiswa mampu menjalin kembali hubungan pertemanan dengan baik. Adanya dukungan langsung dari teman atau kerabat akan membuat mahasiswa tidak merasa terpuruk dalam menghadapi permasalahan perkuliahan, sebab dukungan dari lingkungan sekitar sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mencapai pendidikan, Friedlander (2007) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang kuat dari orangtua

atau keluarga secara konsisten dapat meningkatkan penyesuaian secara keseluruhan bagi mahasiswa. Kepercayaan dan dukungan yang diberikan oleh orangtua memungkinkan mahasiswa untuk mengatasi tantangan atau masalah yang mungkin timbul di perguruan tinggi.

Dari hasil penelitian indikator yang paling rendah pada pasca pandemi Covid-19 adalah optimis, artinya adalah mahasiswa tidak percaya diri dan pesimis dengan kemampuan mereka dalam menghadapi perkuliahan. Faktor-faktor yang mendukung dan menghambat resiliensi mahasiswa selama dan setelah pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut: Salah satu faktor pendukung resiliensi mahasiswa selama pandemi Covid-19 adalah adanya dukungan dari lingkungan sekitar, seperti teman, sahabat, dan orang tua.

Adapun penghambatnya adalah komunikasi yang terbatas dengan teman, tidak maksimal dalam belajar, jaringan internet tidak stabil. Sedangkan faktor pendukung resiliensi pasca pandemi Covid-19 yaitu adanya dukungan dari pemerintah dalam memberlakukan pembelajaran tatap muka, dukungan dari orang tua serta teman sejawat. Adapun penghambatnya adalah pembatasan jarak antar sesama mahasiswa, serta dosen.

Faktor internal dari resiliensi mahasiswa adalah motivasi diri, pengenalan diri, dan kesadaran, serta religiusitasnya. Adapun dari aspek eksternalnya berupa lingkungan keluarga, teman, masyarakat sekitar dan komunitas. Mahasiswa beresiliensi berdasarkan besar tidaknya faktor tersebut mendominasi diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Cassidy (2016), Tingkat resiliensi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh dua faktor utama: internal dan eksternal. Resiliensi akademik mahasiswa bukanlah sesuatu yang bawaan, melainkan dapat

dibentuk melalui latihan dan pengalaman saat menghadapi kesulitan. Faktor internal terdiri dari kemampuan mahasiswa untuk mengenal diri mereka sendiri, meliputi cara pandang terhadap kelebihan dan kekurangan, kemampuan memecahkan masalah, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan memiliki kedekatan spiritual. Sedangkan faktor eksternalnya adalah polah asuh yang baik dari orang tua, adanya panutan dalam keluarga, serta keberadaan ikatan atau bonding di dalam keluarga yang mencerminkan kehangatan dan kasih sayang (Cassidy, 2016).

Seperti yang diungkapkan oleh Ravich dan Shatte (2002), terdapat dua faktor yang memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa, yaitu faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko merujuk pada faktor-faktor yang dapat langsung mempengaruhi individu dan menyebabkan perilaku yang maladaptif (yang tidak dapat beradaptasi dengan baik). Faktor risiko dapat meningkatkan risiko kegagalan individu dalam menghadapi situasi sulit, serta dapat memperkuat kemungkinan munculnya perilaku negatif atau penyimpangan. Menurut Grotberg (1999), faktor risiko dapat berasal dari berbagai sumber, baik eksternal seperti keluarga, maupun internal yang bersumber dari diri individu itu sendiri.

Faktor protektif adalah karakteristik dari individu atau lingkungan (seperti keluarga, sekolah, atau komunitas) yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan dengan efektif. Faktor ini membantu individu dalam melawan atau melindungi diri dari dampak negatif dari faktor risiko saat mengalami kesulitan atau kejadian yang tidak menguntungkan. Faktor protektif memainkan peran kunci dalam mengurangi dampak negatif dari lingkungan yang merugikan serta memperkuat ketahanan individu (Nasution,

2011). Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi tidak lepas dari faktor dukungan dari diri sendiri serta lingkungan sekitar, seperti lingkungan keluarga, komunitas, serta pergaulan.

