



ADAPTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI: PERAN KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK

¹Misnaini, ²Liliza Agustin

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

*Correspondence author: misnaaini16@gmail.com

DOI: ...

Key Words:

resiliensi akademik
kebersyukuran
pandemi covid-19

Received : 6 December 2024

Revised : 23 December 2024

Accepted : 15 January 2025

Published : 30 January 2025

Abstrak

Pandemi covid-19 memberikan perubahan bagi seluruh aspek kehidupan manusia termasuk bagi pendidikan di perguruan tinggi. Perubahan tersebut turut menimbulkan stress dan kesulitan di perguruan tinggi. Perubahan tersebut perlu dihadapi dengan usaha untuk mengatasi stress dan kesulitan dalam pembelajaran daring dengan resiliensi akademik. Penggunaan resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk kebersyukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada pembelajaran daring mahasiswa universitas di kota Pekanbaru dimasa pandemic covid-19. Subjek penelitian terdiri atas 100 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *The Academic Resilience Scale (ARS-30)*, (Cassidy, 2016) dan skala kebersyukuran berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Al-Munajjid, 2006). Data dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana dan diperoleh hasil koefisien regresi (R) sebesar 0,268 dengan taraf signifikansi (p) =0,007 dimana $p \leq 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dan resiliensi akademik pada pembelajaran daring mahasiswa universitas di kota Pekanbaru dimasa pandemi covid-19.

To cite this article: Misnaini, & Agustin, L. (2025). Adaptasi mahasiswa di masa pandemi: peran kebersyukuran dalam meningkatkan resiliensi akademik. *Global Perspectives in Education Journal*. Vol 1 (1), 1-13.

This is an open access article under the CC-BY License
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



ADAPTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI: PERAN KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 di Indonesia turut berdampak pada berbagai sektor, salah satunya sektor pendidikan. Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease-19 (COVID-19), dalam Surat Edaran tersebut dijelaskan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring / jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Belajar dirumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemic COVID-19. Seluruh jenjang pendidikan dari sekolah dasar / ibtidaiyah sampai perguruan tinggi (universitas) baik yang berada dibawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI maupun yang berada dibawah Kementerian Agama RI semuanya memperoleh dampak negatif karena pelajar, siswa dan mahasiswa diharuskan belajar dari rumah karena pembelajaran tatap muka ditiadakan untuk mencegah penularan COVID-19. Padahal tidak semua pelajar, siswa dan mahasiswa terbiasa belajar melalui Online. Apalagi guru dan dosen masih banyak belum mahir mengajar dengan menggunakan teknologi internet atau media sosial terutama di berbagai daerah. (Purwanto dkk., 2020).

Peralihan pembelajaran menimbulkan beberapa permasalahan, bukan hanya dari sisi mahasiswa tetapi juga dosen. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyatakan 89,17 persen mahasiswa merasa bahwa pembelajaran tatap muka lebih baik dari pada daring. Mahasiswa beranggapan kuliah daring tidak efektif. (Hutasoit, 2020) Pimpinan Pusat Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama (PP IPNU) pada bulan Mei juga melakukan survei tentang realitas pendidikan tinggi di tengah pandemi COVID-19 dan hasilnya menunjukkan 80,67% mahasiswa di Indonesia belum mendapatkan dukungan pembelajaran daring dari perguruan tinggi tempat mereka belajar. Padahal, mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti pembelajaran melalui daring. Adapun mengenai efektivitas metode daring (belajar dari rumah) mayoritas mahasiswa menjawab tidak efektif, yakni sebesar 69,45%, sedang yang menjawab efektif 24,58%, 2,63% kurang efektif, 1,91% tidak tahu, dan 1,43% menjawab lainnya. (Rochim, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sari (2020), didapatkan sebagian besar mahasiswa mengalami stress sedang (38,57%) sebagian mengalami stress berat (28,57%) dan stress ringan sebanyak (32,86%). Stressor yang paling menyebabkan stress yaitu kesulitan memahami materi selama pembelajaran daring. Argaheni (2020), juga menjelaskan Pembelajaran daring memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa; mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat; mahasiswa mengalami stress; serta peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa. Hal ini dapat menjadi evaluasi agar pembelajaran daring dapat diupayakan diterima dengan baik oleh mahasiswa tanpa mengurangi esensi pendidikan itu sendiri.

Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa mengalami persoalan-persoalan seperti yang digambarkan di atas. Banyak mahasiswa yang mampu beradaptasi secara

baik dan mampu bertahan menghadapi kondisi sulit serta berusaha untuk menyelesaikan tugas akhir (Yuliatul, 2018). Ini merupakan hal yang menarik, karena mahasiswa menghadapi realitas kehidupan yang sama namun dapat merespon secara berbeda. Mahasiswa diharapkan memiliki ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik yang disebut resiliensi akademik (Ulfa, 2016). Resiliensi akademik adalah kemampuan yang secara efektif untuk menghadapi penurunan, stress dan distress dalam situasi akademik (Martin & Masrsh, 2003). Desma (2011), menjelaskan bahwa mahasiswa membutuhkan resiliensi akademik guna untuk mengatasi permasalahan yang dialami terlebih bagi mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran Dalam Jaringan (Daring). Resiliensi akademik juga dapat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan mahasiswa sebagai peserta didik termasuk keberhasilan dalam mengalami kesulitan belajar dalam pembelajaran. Dengan memiliki resiliensi akademik maka mahasiswa dapat mengatasi kesulitan, bangkit dari tekanan, rasa frustrasi, stress, depresi, serta berusaha untuk mengatasinya.

Menurut Wang dan Gordon (1994) mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik mampu mengubah lingkungan yang dianggap sulit menjadi sumber motivasi dengan tetap mempertahankan harapan dan aspirasi yang tinggi, berorientasi pada tujuan, memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, serta memiliki kompetensi secara sosial. Hal ini sesuai dengan survey yang telah dilakukan oleh peneliti melalui google form terhadap 30 orang mahasiswa bahwa terdapat 74,2% mahasiswa setuju dengan pernyataan saya mampu menggunakan situasi perkuliahan daring yang saya alami untuk memotivasi diri saya sendiri. (<http://forms.gle/QRny57c3c9QTXuKE9>). Berdasarkan fenomena di atas, dapat dilihat bahwa sebesar 74,2% mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengubah pembelajaran daring tersebut menjadikan mahasiswa lebih termotivasi, mahasiswa yang resiliensi akademik adalah mahasiswa yang mempertahankan motivasi berprestasi dan kinerja meskipun dihadapkan pada peristiwa dan kondisi stress yang menempatkan mahasiswa pada risiko prestasi buruk.

Kemampuan resiliensi akademik yang baik, akan membantu mahasiswa untuk bertahan menghadapi segala kesulitan dan tekanan pada pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19. Tunliu dan Aipipidely (2019), menyatakan bahwa tingginya tingkat resiliensi akademik mahasiswa berkorelasi dengan tingkat depresi yang lebih rendah, serta memiliki ketahanan dan kesehatan mental dan fisik lebih baik. Menjadi mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik tidak mudah. Di perlukan dukungan dari berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut nantinya akan berperan pada berbagai tindakan yang akan meningkatkan potensi resiliensi akademik. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan, salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah kebersyukuran. McCullough dkk. (2001) menyatakan kebersyukuran merupakan respon positif ketika seseorang memberikan suatu hal yang bernilai kepadanya. Mahasiswa yang bersyukur memiliki kontrol yang lebih tinggi terhadap lingkungannya, perkembangan personal, memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri. Kebersyukuran dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah dan menemukan penyelesaian yang terbaik bagi masalahnya.

ADAPTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI: PERAN KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK

Listiyandini (2016), mengatakan bahwa mahasiswa yang bersyukur cenderung mampu bangkit dari kesulitan yang dialaminya karena mampu untuk mencari jalan keluar dengan cara yang adaptif, mengontrol lingkungannya, memanfaatkan hubungan baik dengan orang lain, dan mengendalikan efek negatif menjadi lebih positif. Fakta ini didukung oleh pendapat dari Lin (2015), yang mengatakan bahwa kebersyukuran memunculkan respon emosi positif yang berdampak dalam meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang sehingga mahasiswa akan lebih merasa puas dan bahagia dengan hidupnya.

Urgensi dalam penelitian ini dilihat dari kesenjangan antara kebijakan pemerintah dengan keadaan yang terjadi dilapangan yang dirasakan oleh mahasiswa. Peralihan pembelajaran yang diterapkan oleh pemerintah diharapkan dapat membantu perguruan tinggi dan mahasiswa dalam pembelajaran dimasa pandemi covid-19. Namun, sesuai dengan penjabaran di atas terdapat permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dengan penerapan pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19. Kebersyukuran yang dimiliki oleh mahasiswa atas nikmat yang Allah berikan selama kehidupan ini hendaknya mampu meningkatkan sikap resiliensi akademik mahasiswa ketika terjadi kesulitan atau hambatan dalam pembelajaran Dalam jaringan (Daring) selama pandemi covid-19. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada pembelajaran daring mahasiswa Pekanbaru dimasa pandemi covid-19.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif. Sugiyono (2015), menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan korelasional yaitu untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara dua atau beberapa variabel.

a. Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa universitas yang berada di Pekanbaru dengan jumlah keseluruhannya adalah 90.963 mahasiswa, terdiri dari Universitas Riau: 25.184, UIN SUSKA Riau: 22.641, Universitas Islam Riau: 23.716, Universitas Muhammadiyah Riau: 7.568, Universitas Lancang Kuning: 10.129 dan Universitas Abdurab: 1725 (PPDIKTI, 2020). Partisipan dalam penelitian ini adalah berjumlah 100 mahasiswa berdasarkan rumus slovin, yang di dapat dari setiap universitas.

b. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana merupakan bentuk analisis yang bertujuan untuk memprediksi nilai variabel yang satu terhadap variabel lainnya serta

mengetahui seberapa besar peranan variabel bebas (kebersyukuran) terhadap variabel terikat (resiliensi akademik). Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan analisis statistik melalui perhitungan SPSS versi 23.0 for windows.

Hasil

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk memastikan bahwa data yang didapat terdistribusi secara normal atau tidak. Berikut hasil dari uji normalitas dengan analisis *skewness* dan *kurtosis*.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Rasio <i>Skewness</i>	Hasil	Rasio <i>Kurtosis</i>	Hasil
Resiliensi Akademik	$\frac{-0,225}{0,241}$	-0,933	$\frac{-0,208}{0,478}$	- 0,435
Kebersyukuran	$\frac{-0,021}{0,241}$	-0,087	$\frac{0,700}{0,478}$	1,464

Berdasarkan tabel 1 dapat diambil kesimpulan bahwa sebaran data penelitian ini normal. Data dikatakan normal dengan ketentuan *std error of kurtosis* diantara -2 dan 2 (Trihendardi, 2005).

b. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas dilakukan dengan anova pada *test for linearity*. Data dapat dikategorikan linear dengan ketentuan nilai signifikansi $<0,05$ (Agung, 2016).

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Resiliensi Akademik dengan Kebersyukuran	8.257	0,005	Linear

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa penelitian dapat dikatakan linear dengan taraf signifikansi $<0,05$ yaitu 0,005. Dari pengujian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi akademik dan kebersyukuran memiliki hubungan yang linear.

c. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan untuk mengetahui hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) 23 for windows. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan secara linear antara dua variabel, variabel independen dengan variabel dependen.

ADAPTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI: PERAN KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK

Adapun ketentuan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis apabila nilai signifikasinya ($p \leq 0,01$) berarti terdapat hubungan yang signifikan dan apabila nilai signifikan ($p \geq 0,01$) maka dapat dikatakan tidak terdapat hubungan antara kedua variabel independen dengan variabel dependen. Berikut hasil analisis regresi linear sederhana.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	F	Sig.	Keterangan
Kebersyukuran, Resiliensi Akademik	0,268	0,072	7.607	0,007	Hipotesis diterima

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan, diketahui koefisien regresi (R) sebesar 0,268 dan nilai $F = 7.607$ dengan nilai signifikansi ($p = 0,007$) dimana $p \leq 0,01$. Hal ini berarti hipotesis diterima, maksudnya ialah terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa universitas di kota Pekanbaru dimasa pandemi covid-19. Selain itu, diketahui juga nilai *R square* bahwa variabel kebersyukuran dapat menjelaskan resiliensi akademik pada mahasiswa universitas dimasa pandemi covid-19 sebesar 0,072 atau 7,2% dan sisanya 92,8% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian.

d. Hasil Kategori Data Penelitian

Sisi diagnostika dari suatu proses pengukuran atribut psikologi menurut [Azwar \(2017\)](#), merupakan pemberian makna atau interpretasi terhadap skor skala yang bersangkutan. Tujuan dari kategorisasi dalam penelitian adalah untuk menempatkan subjek ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.

Adapun norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Norma Kategori Data

Norma	Kategori
$X < (\mu - 1 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1 \sigma) \leq X < (\mu + 1 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1 \sigma) \leq X$	Tinggi

Ket: μ : Mean, σ : Standar Deviasi dan X: Skor Azwar (2012)

e. Kategorisasi Pada Skala Resiliensi Akademik

Tabel 5. Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Skala Resiliensi Akademik

Deskripsi	Item	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Range	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	26	26	104	78	65	13
Empirik	26	65	94	29	79,03	5.114

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 5 selanjutnya dilakukan pengkategorisasi variabel resiliensi akademik sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Kategori Skala Resiliensi Akademik

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 52$	0	0%
Sedang	$52 < X < 78$	45	45%
Tinggi	$78 \leq X$	55	55%
Total		100	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel resiliensi akademik dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 55% atau 55 subjek. Resiliensi akademik tinggi berarti mahasiswa memiliki kemampuan dan keyakinan mengenai cara melakukan tugas akademik dengan baik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, dan mampu untuk mengontrol perasaan negative serta mampu untuk memahami masalah atau kesulitan akademik.

f. *Kategorisasi Pada Skala Kebersyukuran*

Tabel 7. Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Skala Kebersyukuran

Deskripsi	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Range	Mean	Standar Deviasi
Hipotetik	20	20	80	60	50	10
Empirik	20	63	80	17	73,68	4.194

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4.10 selanjutnya dilakukan pengkategorisasi variabel kebersyukuran sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Kategori Skala Kebersyukuran

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 40$	0	0%
Sedang	$40 < X < 60$	0	0%
Tinggi	$60 \leq X$	100	100%
Total		100	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel kebersyukuran dapat diketahui bahwa subjek berada pada kategori tinggi sebesar 100% atau seluruh subjek berada pada kategori tinggi. Kebersyukuran dalam kategori tinggi berarti mahasiswa memiliki perasaan berterimakasih atas suatu hal dan dapat meresponnya dengan positif.

g. *Sumbangan Efektif*

1. Sumbangan efektif kebersyukuran dengan resiliensi akademik

ADAPTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI: PERAN KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK

Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Sumbangan efektif dapat variabel independen terhadap variabel dependen dapat dilihat dari nilai *R square*. Kebersyukuran memberikan sumbangan sebesar 7,2% terhadap variabel resiliensi akademik.

Tabel 9. Sumbangan Efektif Variabel

Variabel	R Square
Kebersyukuran dengan resiliensi akademik	0,072

2. Sumbangan Efektif Peraspek Kebersyukuran dengan Resiliensi Akademik

Aspek kebersyukuran berupa mengenal nikmat Allah, menerima nikmat Allah dan memuji Allah atas nikmat yang telah diberikanNya. Berdasarkan hasil output SPSS 23 *for windows* diperoleh rangkuman untuk mencari sumbangan efektif tiap aspek pada variabel kebersyukuran dengan resiliensi akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Sumbangan Efektif kebersyukuran dengan Resiliensi Akademik

No.	Aspek-aspek Kebersyukuran	B
1.	Mengenal Nikmat Allah	0,163
2.	Menerima Nikmat Allah	0,973
3.	Memuji Allah atas Nikmat yang telah diberikanNya	-0,322

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa aspek kebersyukuran yang memberikan sumbangsih besar terhadap variabel resiliensi akademik ialah aspek menerima nikmat Allah dengan nilai B sebesar 0,973. Artinya bahwa mahasiswa menerima nikmat Allah dengan lapang dada dan dengan senang hati serta tidak merasa keberatan dengan nikmat yang diberi baik itu kecil maupun sedikit yang diperoleh dari Allah SWT saat pembelajaran daring dilaksanakan yang berpengaruh terhadap resiliensi akademik dimasa pandemi covid-19.

Diskusi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada pembelajaran daring mahasiswa universitas dimasa pandemic covid-19. Hal ini berarti semakin tinggi kebersyukuran mahasiswa pada pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19 maka semakin tinggi pula resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis yakni nilai R Square sebesar 0,072 dan nilai signifikan berada pada nilai 0,007 ($p \leq 0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [Nathiqiyah \(2020\)](#), bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dan resiliensi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Kebersyukuran memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi akademik

mahasiswa. Interpretasi yang dapat diberikan pada hasil penelitian ini adalah bahwa kebersyukuran yang tinggi membuat mahasiswa memiliki tingkat stress dan depresi yang rendah pada pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19 sehingga membentuk resiliensi akademik pada mahasiswa. Hal ini digambarkan oleh [Andriani \(2019\)](#), bahwa kebersyukuran terbukti berhubungan negatif secara signifikan dengan stress artinya semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat stress dan depresinya.

Hasil kategorisasi variabel resiliensi akademik pada penelitian ini berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 55% dengan jumlah 55 orang mahasiswa. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian dari [Kusumiati \(2021\)](#), tentang neuroticism trait personality, social support, dan resiliensi akademik mahasiswa di masa pandemi covid-19 memiliki resiliensi akademik rata-rata berada pada kategori tinggi. Bila dilihat, dinamika resiliensi akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa dominan berada pada kategori tinggi, yang mengarah pada cara individu belajar memahami perubahan yang terjadi dan mampu mengevaluasi setiap peristiwa yang terjadi selama pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19, lalu kemudian melakukan hal positif agar tidak terjerat dengan stressor yang menghambat mahasiswa untuk bereksistensi. Hal ini didukung oleh paparkan [Aristovnik dkk. \(2020\)](#) bahwa kemampuan resiliensi akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa pada situasi-situasi yang membahayakan, mampu mengarahkan pada proses pemulihan psikologis yang optimal. [Hardiansyah dkk. \(2020\)](#) mengenai kemampuan resiliensi mahasiswa di bidang akademik yang mengarah pada ketahanan mental untuk meningkatkan kualitas dibidang akademik.

Tingginya resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa pada pembelajaran daring dimasa pandemic covid-19 berarti mahasiswa berhasil mengatasi berbagai macam risiko dalam pembelajaran daring dengan cara-cara yang adaptif, juga mampu menyeimbangkan antara pemenuhan tuntutan akademik dengan tuntutan sosial yang lain. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi mampu untuk mempertahankan adaptasi yang positif dan strategi penanggulangan yang efektif dalam menghadapi kesulitan pada pembelajaran daring dimana pandemi covid-19. Kemampuan mahasiswa untuk resiliensi dalam konteks akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi.

Bersyukur merupakan hal yang penting karena salah satu kunci agar mahasiswa sejahtera yaitu dengan mensyukuri semua nikmat Allah atas semua yang diberikan. Menerima nikmat Allah dalam segala kondisi selama pembelajaran daring bukanlah hal yang mudah, terlebih jika keadaan tidak di inginkan sedang menimpa. Hal tersebutlah yang membuat bersyukur menjadi sesuatu yang tidak mudah karena dalam keadaan apapun mahasiswa harus menerima kondisinya semata-mata semua adalah ketentuan yang sudah Allah berikan. Termasuk keyakinan bahwa mahasiswa mampu mengatasi kesulitan dan hambatan pada pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19.

Hasil kategori variabel kebersyukuran berada pada kategori tinggi yaitu 100% atau 100 orang mahasiswa, artinya seluruh subjek dalam penelitian termasuk kedalam kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh [Dwi](#)

ADAPTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI: PERAN KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK

Ramadhani (2018), tentang kebersyukuran pada para pekerja proyek bangunan yang mana pada penelitian ini sebagian pekerja proyek memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi yaitu sebesar 28,3%. Hal ini berarti pekerja memiliki perasaan dan tindakan positif dalam diri, merasa cukup atas kehidupan dan apa yang ia punya.

Penelitian lainnya yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020), terkait bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa yang mana hasil dari penelitian ini menemukan tingkat kebersyukuran pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati tinggi. Tingginya kebersyukuran membuat mahasiswa memiliki kemampuan untuk dapat bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi situasi sulit yang membuat mahasiswa tidak nyaman. Dalam penelitian Siregar, Kamila, dan Tasaufi. (2021), terkait kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid 19 mendapatkan hasil bahwa kebersyukuran mahasiswa berada pada tingkat sedang dan juga tinggi yang artinya kebersyukuran dapat meminimalisir kecemasan serta dapat memunculkan emosi positif, pikiran yang positif sehingga menumbuhkan evaluasi positif dalam melihat diri dan kehidupannya.

Mahasiswa dengan kebersyukuran yang tinggi akan memunculkan emosi, sikap dan kognitif yang positif. Munculnya emosi, sikap dan kognitif yang positif memberikan dampak kepada mahasiswa, sehingga ketika mahasiswa mengevaluasi berbagai dimensi dalam kehidupannya maka evaluasi-evaluasi tersebut akan menjadi evaluasi yang positif dan resiliensi akademik mahasiswa juga akan meningkat. Sesuai dengan yang dinyatakan oleh Froh dkk. (2011) bahwa jika mahasiswa memiliki kebersyukuran yang tinggi maka akan mengindikasikan kebahagiaan, optimism, munculnya perilaku prososial, dukungan sosial dan sebagainya. Sehingga kebersyukuran menjadi faktor yang melengkapi remaja dalam mencapai resiliensi akademik yang baik.

Adanya kontribusi bersyukur terhadap terbentuknya resiliensi akademik mahasiswa menunjukkan bahwa bersyukur membuat mahasiswa memiliki kontrol diri yang lebih baik. Mahasiswa menjadi yakin bahwa dengan bersyukur dapat melihat apa yang telah dimiliki dan apa yang menjadi kelebihan pada dirinya. Kebersyukuran yang dimiliki mampu mengarahkan mahasiswa bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit selama pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19.

Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa kebersyukuran berkontribusi terhadap variabel resiliensi akademik pada pembelajaran daring mahasiswa universitas dimasa pandemi covid-19 sebesar 7,2%. Artinya 92,8% variabel resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Sejalan dengan hal ini selain kebersyukuran, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah faktor harga diri (self esteem) dan dukungan sosial (Resnick dkk., 2011).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada pembelajaran daring mahasiswa universitas dimasa pandemi covid-19. Hal ini berarti semakin tinggi kebersyukuran mahasiswa maka semakin tinggi resiliensi

akademiknya. Sebaliknya, jika semakin rendah kebersyukuran maka akan semakin rendah pula resiliensi akademiknya. Variabel kebersyukuran dapat menjelaskan variabel resiliensi akademik pada pembelajaran daring mahasiswa dimasa pandemi covid-19 sebesar 7,2% dan sisanya 92,8% dipengaruhi oleh variabel lain.

Daftar Pustaka

- Agung, I. M. (2016). *Aplikasi spss untuk penelitian psikologi*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah.
- Andriani, R., & Sumargi, A. M. (2019). Hubungan antara kebersyukuran (Gratitude) dengan stres pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. *Experientia*, 7(2), 26-32.
- Munajjid, M. (2006). *Silsilah amalan hati: Ikhlas, tawakkal, optimis, takut, bersyukur, ridha, introspeksi diri, tafakkur, makabbah, taqwa, wara*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among Mexican-American students: The importance of protective resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 18-34. <https://doi.org/10.1177/07399863910131002>.
- Aristovnik, A., Kerzic, D., Ravselj, D., Tomazevic, N., & Umek, L. (2020). Impact of the covid-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi:10.3390/su12208438>.
- Azhar, M. (2010). *Dahsyatnya energi syukur, istighfar, muhasabah*. Solo: AsSalam.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (edisi kedua)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Boyer, P. G. (2005). College student persistence of first-time freshmen at a midwest university: A longitudinal study. *Research for Educational Reform*, 10(1), 16-27.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 6, 1781. <https://doi:10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Cal, S. F., & Santiago, M. B. (2013). Resilience in systemic lupus erythematosus. *Psychology, health & medicine*, 18(5), 558-563. <https://doi.org/10.1080/13548506.2013.764457>.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 33-47. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.7359>.
- Fallon, C. M. (2010). *School factors that promote academic resilience in urban Latino high school students*. Loyola University Chicago.
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan alat ukur resiliensi akademik. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 185-194. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>.
- Hutasoit, L. (2020). *89 persen mahasiswa tidak suka kuliah daring karena masalah internet*. IDNtimes.
- Imandiri, A., Widyastuti, E., & Jonosewojo, A. (2017). State anxiety inventory score among students with final assignment. *Journal of Vocational Health Studies*, 1(1), 11-14. <https://doi.org/10.20473/jvhs.V1.I1.2017.11-14>.

**ADAPTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI: PERAN KEBERSYUKURAN DALAM
MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK**

- Kendra, J. M., & Wachtendorf, T. (2003). Elements of resilience after the world trade center disaster: reconstituting New York City's Emergency Operations Centre. *Disasters*, 27(1), 37-53. <https://doi.org/10.1111/1467-7717.00218>.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353-370. <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological bulletin*, 127(2), 249.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Menteri Pendidikan. (2020). Surat edaran nomor 3 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat coronavirus (COVID-19).
- Purwanto, A., & Adriyani, Y. (2020). Studi eksplorasi dampak work from home (WFH) terhadap kinerja guru selama pandemi COVID-19. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 92-100.
- Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging* (pp. 221-244). New York: Springer.
- Rochim, A. (2020). *Survei IPNU: 80, 67% mahasiswa tak dapat pembelajaran daring dari kampus*. SindoNews.com.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan tingkat satu dalam menghadapi wabah covid 19 dan perkuliahan daring di STIKES Karya Husada Kediri.: Stress level of first grade S1 nursing student in facing covid 19 and online lecturer at Karya Husada Health Institute Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 30-34. <https://doi.org/10.53599/jip.v2i1.36>.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Kuantitatif, P. P. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Ulfa, W. D. (2016). Resiliensi pada mahasiswa yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(5).
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyyah*, 3(1), 1-21.
- Wang, M. C., & Gordon, E. W. (1994). *Educational resilience in inner city America*. Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Watkins, P. C. (2004). *Gratitude and subjective well-being*. Psychology of Gratitude/Oxford.
- Yasin, A. H. (2010). *Kaya dan bahagia dengan syukur*. Kalim Jkt.
- Wahidah, E. Y. (2019, July). Resiliensi akademik perspektif psikologi Islam. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 11-140).