

Resiliensi Akademik Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring

Khairiyah Khadijah¹, Maharani², Masro Fatil Khasanah³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Riau, Indonesia

e-mail: ¹khairiyah.khadijah@lecturer.unri.ac.id, ²Maharani2523@student.untl.ac.id,

³masro.fatil2817@student.unri.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan melihat gambaran resiliensi mahasiswa angkatan 2020 terhadap pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UNRI angkatan 2020 yang belum melaksanakan perkuliahan tatap muka melainkan dengan system daring. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling yang mana didapatkan sampelnya sebanyak 38 mahasiswa. Instrument penelitian menggunakan angket tingkat resiliensi mahasiswa kemudian disebarakan menggunakan aplikasi google formulir yang dimulai bulan agustus 2021. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1. Gambaran resiliensi mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 pada system perkuliahan daring berada pada kategori sedang dan terletak pada indikator kontrol terhadap impuls, 2. Tingkat resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 berada pada kategori sedang. hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi konselor didalam memberi pelayanan konseling ditengah kondisi tertekan dikarenakan kondisi pandemi atau wabah bencana.

Kata kunci: Resiliensi, pembelajaran daring

PENDAHULUAN

Januari 2020, covid 19 mulai sangat meresahkan, karena virus tersebut telah menyerang negara-negara di dunia. Fenomena yang sangat luar biasa dikarenakan Pandemi covid 19, covid 19 merupakan virus yang sangat berbahaya karena mudah sekali menular dan dapat mengakibatkan kematian. Sampai awal bulan mei Jumlah kasus pasien positif covid 19 di dunia adalah sebanyak 3.396.168 (3,4 juta) kasus. Dari data jumlah tersebut, 239.376 orang meninggal dunia. Sementara itu, 1.079.572 (1,08 juta) pasien telah dinyatakan sembuh (Mukaromah. 2020). Covid 19 mulai masuk ke Indonesia bulan Februari 2020. Data Jumlah kasus positif virus Covid 19 di Indonesia melonjak signifikan. Bahkan kasus tenaga medis di Indonesia yang meninggal karena covid 19 merupakan angka tertinggi di dunia. Menurut Idhom (2020) Angka kasus baru pada per awal mei 2020 mencapai level tertinggi sejak pasien pertama diumumkan. Jumlah total pasien positif corona juga sudah menembus angka 12 ribu orang. Kondisi ini membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan berupa belajar dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah dari rumah, melakukan *social distancing*, menjaga kesehatan dengan sering mencuci tangan dan menggunakan masker. Kebijakan pemerintah tersebut sangat berpengaruh besar pada dunia pendidikan khususnya, sehingga pada awal maret 2020 semua institusi pendidikan baik kampus, SMA, SMP, SD dan TK berpindah menggunakan sistem pembelajaran daring.

Menurut Adiwijaya (Sumantri, 2020) sekitar 7,5 juta mahasiswa dan hampir 45 juta pelajar sekolah dasar dan menengah pun 'dipaksa' untuk melakukan pembelajaran dari rumah. Semua jenjang pendidikan yang ada di Indonesia khususnya kampus harus menggunakan metode pembelajaran daring agar kegiatan belajar mengajar tetap berjalan seperti biasa. Menurut Purwanto,

et al (2020) Tidak semua pelajar, siswa dan mahasiswa terbiasa belajar melalui daring. Apalagi guru dan dosen masih banyak belum mahir mengajar dengan menggunakan teknologi internet atau media sosial terutama di berbagai daerah. Sehingga Prosesnya penyesuaian diri dalam melakukan pembelajaran ini tidak berjalan lancar seperti proses pembelajaran tatap muka. Ada banyak sekali kesulitan yang ditemui oleh mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran daring.

Berdasarkan penelitian Syska Purnama Sari (2020) "Rata-rata gambaran resiliensi mahasiswa di kota Palembang berada pada kategori sedang artinya mahasiswa masih gelisah dalam menghadapi masalah-masalah selama melakukan proses pembelajaran dari rumah, mahasiswa masih belum mampu menganalisa dengan baik masalah tersebut, masih memiliki rasa empati yang rendah dengan lingkungan sekitarnya namun mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi bahwa pandemi ataupun masalah-masalah yang sedang dihadapi akan mampu diselesaikan dengan baik, dan mahasiswa memiliki keinginan untuk mengoptimalkan kemampuannya agar mendapatkan hasil yang maksimal". Jadi pada masa pandemi ini, mahasiswa diharuskan mampu menyesuaikan diri dan mampu bertahan dengan segala kesulitan ditengah proses pembelajaran. Dalam kondisi yang serba sulit seperti ini resiliensi sangat dibutuhkan bagi mahasiswa, karena apabila mahasiswa memiliki resiliensi yang tinggi maka mahasiswa akan dapat bangkit dan mampu bertahan walaupun dihadapkan dengan situasi yang sulit karena pandemi covid 19. Hasil penelitian dari Sholichah, et al (2018) bahwa Self-esteem dan resiliensi akademik yang baik diperlukan mahasiswa guna mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Selain itu juga hasil penelitian dari Roellyana & Listiyani-dini(2016) Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi akan lebih optimis dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.

Resiliensi merupakan suatu fase dimana seseorang yang berada pada keadaan titik terpuruknya tetapi mampu bangkit kembali dan mencoba keluar serta berusaha untuk memecahkan masalahnya dalam situasi tersebut. Menurut penelitian Silvia (2018) jika seorang remaja memiliki resiliensi yang rendah dalam dirinya otomatis remaja itu mudah terpuruk dari dampak bullying. Dalam kondisi selanjutnya ditemukan bahwa remaja mengalami penyendirian diri dari sekolah atau menderita kecemasan sosial (sosial anxiety) bahkan cenderung ingin bunuh diri (Astuti 2008 dalam Rizqi, 2018). Tetapi, jika seorang remaja memiliki resiliensi yang baik dalam dirinya maka akan tidak mudah untuk terpuruk dan mampu bertanggung jawab terhadap masalahnya. Maka itu pertahanan diri sangat dibutuhkan untuk melawan dan melindungi diri dari bullying yang dilakukan oleh teman sebaya agar tubuh tidak mengalami penurunan fungsi gangguan mental. Setyowati (2010) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup serta mampu mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga individu itu dapat melanjutkan hidupnya secara sehat.

Selanjutnya Mufidah (2017) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidup serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan yang sedang dialami untuk menjadi lebih baik. Menurut Reivich & Shatte (2002:1) Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika hal menjadi serba salah. Reivich dan Shatte (2002) membagi beberapa aspek dari resiliensi diantaranya: Regulasi Emosi yaitu kemampuan seseorang untuk tetap berada pada keadaan tenang meskipun orang tersebut sedang berada pada tekanan. Regulasi emosi yang dimaksud dalam hal ini adalah pengaturan emosi pada keadaan tenang dan fokus, Kontrol terhadap impuls, merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan, keinginan, dan tekanan yang muncul pada dirinya, kemudian membawanya kedalam kemampuan berpikir jernih dan tepat, Optimisme merupakan keadaan seseorang yang memiliki kepercayaan penuh terhadap segala sesuatu yang terjadi dan membuatnya menjadi lebih baik lagi., Kemampuan Menganalisis masalah merupakan keadaan individu yang menunjukkan adanya kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalahnya secara akurat, Empati merupakan kemampuan seseorang untuk membaca dan merasakan perasaan dan emosi orang lain sehingga orang tersebut mampu

membaca kondisi psikologis dan emosional seseorang secara verbal maupun nonverbal, Efikasi Diri merupakan keyakinan seseorang terhadap dirinya dalam memecahkan masalah, Pencapaian meruapkan gambaran kemampuan seseorang untuk meningkatkan aspek positif yang ada dalam dirinya.

Kemudian Widuri (2012) juga menjelaskan bahwa resiliensi itu dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya serta faktor eksternal dari keluarga dan komunitas. Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi kesulitan serta masalah yang dihadapi. Lebih lanjut dijelaskan oleh Ifdil & Taufik (2012) Resiliensi yang dimiliki oleh seorang individu, mempengaruhi kinerja individu tersebut baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan kerja. Di samping itu akan memiliki efek terhadap kesehatan individu tersebut secara fisik maupun mental, dan menentukan keberhasilan individu tersebut dalam berhubungan dan berinteraksi dengan lingkungannya.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deksriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 yang belum melaksanakan perkuliahan tatap muka. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 38 orang mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP Unri. Instrument pada penelitian ini menggunakan angket resiliensi dengan menggunakan skala liker dengan 4 kategori. Pada penelitian ini jumlah item sebanyak 25 butir. Angket ini disebarakan melalui aplikasi google form yang dilaksanakan pada bulan agustus 2021. Data yang dianalisa bersikap deskriptif Kualitatif. menggunakan rumus persentase normal, adapun langkah-langkah untuk mengolah data tersebut adalah sebagai berikut: mengumpulkan semua data yang diinginkan, mengklasifikasikan alternatif jawaban reponden, menentukan besar persentase alternatif jawaban responden dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Besar persentase alternatif jawaban

F=Frekuensi alternatif jawaban

N= Jumlah frekuensi (Husani Usman:2008)

Kemudian untuk melihat tingkat resiliensi mahasiswa angkatan 2020 pada perkuliahn dengan menggunakan system daring menggunakan uji t yang dianalisis menggunakan SPSS Versi 21

TEMUAN

Gambaran resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 pada system perkuliahan daring

Tabel 1. Indikator Regulasi Emosi

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X < 13$	8	21
Sedang	$13 \leq X < 16$	24	63
Rendah	$16 \leq X$	6	16
Jumlah		36	100

Berdasarkan tabel yang diperoleh dari 38 mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada indikator regulasi emosional terdapat 8 siswa yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 21%, 24 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 63% dan 6 siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 16%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 pada indikator regulasi emosi berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Indikator Kontrol terhadap Impuls

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X < 8$	4	11
Sedang	$8 \leq X < 10$	32	84
Rendah	$10 \leq X$	4	5
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel yang diperoleh dari 38 mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada indikator regulasi emosional terdapat 4 siswa yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 11%, 32 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 84% dan 4 siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 5%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 pada indikator regulasi emosi berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Indikator Optimisme

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X < 7$	12	32
Sedang	$7 \leq X < 9$	21	55
Rendah	$9 \leq X$	5	13
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel yang diperoleh dari 38 mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada indikator regulasi emosional terdapat 12 siswa yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 32%, 21 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 55% dan 5 siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 13%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 pada indikator regulasi emosi berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Indikator Kemampuan Menganalisis masalah

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X < 11$	9	24
Sedang	$11 \leq X < 14$	28	74
Rendah	$14 \leq X$	1	2
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel yang diperoleh dari 38 mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada indikator regulasi emosional terdapat 9 siswa yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 24%, 28 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 74% dan 1 siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 2%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 pada indikator regulasi emosi berada pada kategori sedang.

Tabel 5. Indikator Empati

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X < 10$	7	18
Sedang	$10 \leq X < 13$	29	76
Rendah	$13 \leq X$	2	5
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel yang diperoleh dari 38 mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada indikator regulasi emosional terdapat 7 siswa yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 18%, 29 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 76% dan 2 siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 5%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 pada indikator regulasi emosi berada pada kategori sedang.

Tabel 6. Indikator Efikasi

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X < 11$	10	26
Sedang	$11 \leq X < 13$	21	55
Rendah	$13 \leq X$	7	18
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel yang diperoleh dari 38 mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada indikator regulasi emosional terdapat 10 siswa yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 26%, 21 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 55% dan 18 siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 18%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 pada indikator regulasi emosi berada pada kategori sedang.

Tabel 7. Indikator Pencapaian

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X < 8$	10	26
Sedang	$8 \leq X < 10$	26	68
Rendah	$10 \leq X$	2	5
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel yang diperoleh dari 38 mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada indikator regulasi emosional terdapat 10 siswa yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 26%, 26 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 68% dan 2 siswa yang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 5%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 pada indikator regulasi emosi berada pada kategori sedang.

Tingkat resiliensi mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2020 pada system perkuliahan daring

Kategori yang digunakan pada skala resiliensi akademik ini menggunakan tiga kategori yaitu tinggi (T), sedang (S), dan rendah (R). Setelah dilakukan penelitian dari 38 mahasiswa yang berada pada kategori tinggi sebesar 18% atau sebanyak 7 mahasiswa, untuk kategori sedang sebesar 71% atau sebanyak 27 mahasiswa dan kategori rendah sebesar 11% atau sebanyak 4 mahasiswa. Adapun hasil tersebut dapat digambarkan pada diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Tingkat Resiliensi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020

DISKUSI

Dalam pembelajaran yang dilakukan secara daring ini tentunya mahasiswa mengalami berbagai macam tantangan dan hambatan, sehingga mahasiswa merasa stress dan terbebani dengan proses pembelajaran seperti ini. Stress akademik yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring akan memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Mahasiswa tersebut akan kesulitan berkonsentrasi, sulit menerima materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri serta lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi (Aryani, 2016). Namun pada mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mereka akan mudah untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang sudah diterapkan sejak bulan maret pada tahun 2020 lalu.

Astuti dan Edwina (2017) mengatakan bahwa apabila resiliensi dalam diri seseorang itu meningkat, maka mereka akan mampu mengatasi masalah-masalah apapun, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri, menjadi optimis, muncul keberanian, dan kematangan emosi. Luthar (Hendriani, 2018) mengatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang tinggi juga dapat ditandai oleh beberapa karakteristik yaitu kemampuan dan ketangguhan dalam menghadapi stress ataupun bangkit dari trauma. Resiliensi dapat diartikan sebagai kapasitas suatu individu untuk menghadapi sesuatu, mengatasi dan memperkuat diri (Heryanto, 2020). Dalam webinar berjudul *Well-being* Guru, Dosen dan Mahasiswa di Masa Pandemi, indirasari mengungkapkan berbagai cara agar mahasiswa tetap dapat bertahan di situasi seperti ini yaitu perlu adanya dukungan yang ditujukan kepada mahasiswa agar mereka dapat meningkatkan *well-being* dan menjadi lebih resilien. Mahasiswa juga bisa meningkatkan emosi positif dalam proses pembelajaran, dengan cara memberikan rasa keberhasilan pada mahasiswa. Hal ini berguna untuk meningkatkan *self-esteem* mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yaitu berada pada kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran yang dilakukan dalam keadaan pandemi covid-19 ini, mahasiswa tetap mampu bekerja, belajar dalam kondisi apapun mereka mampu bertahan.

REFERENSI

- Ana Setyowati, Sri Hartati, Dian Ratna Sawitri,(2010) Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. Jurnal Psikologi Undip Vol. 7, No. 1
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar : Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makassar : Edukasi Mitra Grafika
- Astuti, F., & Edwina, T. N DS. 2020. "Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan Ditinjau Dari Konsep Diri". In Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi. Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Yogyakarta.
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar (Edisi Pertama). Jakarta: Prenada Media Group.
- Heriyanto, M. (2020). Who Are You. Moeh Media Digital. Retrieved from: https://www.google.co.id/books/edition/Who_Are_You/6lPjDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Reivich+dan+Shatte&pg=PA35&printsec=frontcover
- Husaini, Usman dan Purnomo Setiady Akbar. 2008. Metodologi Penelitian Sosial, Jakarta: PT. Bumi

- Idhom, M. A. (2020). Update Corona 5 Mei 2020 di Indonesia dan Dunia: Data Kasus Terbaru. Diakses dari <https://tirto.id/update-corona5-mei-2020-di-indonesia-dan-dunia-datakasus-terbaru-fkCo>
- Ifdil & Taufik. (2012). Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di Sumatra Barat. *Jurnal ilmiah dan pendidikan*, Vol. 7 (2), 115-121 and *Counseling*: 9(1) 17-22
- Indirasari, D. T. (2021). Well-being Guru, Dosen dan Mahasiswa di Masa Pandemi. Webinar, <https://poskota.co.id/2021/07/18/mahasiswa-indonesia-miliki-resiliensi-rendah-selama-pandemi-apa-yang-harus-dilakukan-pendidik>
- Mufidah Alaiya Choiril . (2017) Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri: *Jurnal Sains Psikologi*. Vol 6. No 2
- Mukaromah, V.F. (2020). Update Virus Corona Dunia 2 Mei: 3,4 Juta Orang Terinfeksi, 1,08 Juta Orang Sembuh. Diakses dari <https://www.kompas.com/tren/>
- Purwanto, A. et al (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid 19 terhadap Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12
- Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor. 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Sholichah, I.F., Paulana, A.N., & Fitriya, P. (2018) Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 191-197.
- Sumantri, Arga. (2020). Metamorfosis Dunia Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19. Diakses dari <https://www.medcom.id/pendidikan/inspirasi-pendidikan/JKRGW15N-metamorfosis-dunia-pendidikan-di-masa-pandemicovid-19>
- Syska purnama sari[□], Januar Eko Aryansah & Kurnia Sari. (2020) Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Journal of Guidance*
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Humanitas*, 9 (2), hlm. 147-156