

## Resiliensi Mahasiswa Ilmu Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19

Riski Ima Ramadani<sup>1</sup>, Keksi Girindra Swasti<sup>2</sup> ✉, Meivita Dewi Purnamasari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2</sup> Laboratorium Keperawatan Jiwa, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman / ✉ [keksi.swasti@unsoed.ac.id](mailto:keksi.swasti@unsoed.ac.id)

<sup>3</sup> Laboratorium Keperawatan Anak, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Keperawatan, Universitas Jenderal Soedirman

### ABSTRACT

**Background.** The Covid-19 pandemic has caused various changes, including the learning system in schools. Freshman students must adapt to these changes and go through a transition from high school to college. Resilience is needed by freshmen to get through this difficult time. This study aimed to find out the characteristics of the respondents, the level of resilience, and resilience based on the characteristics of the respondents.

**Methods.** This research used a quantitative descriptive method. The research sample was 266 people who were taken using the Stratified Random Sampling technique. The instruments used are The Rugged Resilience Measure (RRM) to measure internal protective factors and The Child and Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R) to measure external protective factors.

**Results.** Most respondents were female (77.8%) and majored in Nursing (24.4%). Student resilience is in the moderate category on internal (72.6%) and external (65.4%) protective factors. High resilience was found more in male respondents (40.7% internal and 30.5% external protective factors), Physical Education majors (31.4% internal and 21.6% external protective factors), and Pharmacy majors (external protective 21.6%).

**Conclusion.** The resilience of first year students is in the moderate category in both internal and external protective factors. High resilience was found in the male sex, majoring in Physical Education, and Pharmacy major.

### KEYWORDS

Covid-19 pandemic, resilience, students, youth

## PENDAHULUAN

Sektor pendidikan di Indonesia mengalami perubahan pada masa pandemi. Sistem pembelajaran yang sebelumnya secara daring beralih kembali menjadi tatap muka (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021). Hal ini diterapkan pada seluruh jenjang sekolah dan perguruan tinggi. Perubahan sistem pembelajaran pada masa Pandemi Covid-19

menjadi tantangan bagi setiap mahasiswa termasuk mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama selain mengalami perubahan sistem pembelajaran juga mengalami transisi dari masa SMA ke perkuliahan. Proses transisi yang dialami mahasiswa tahun pertama memerlukan penyesuaian dari segi akademik, sosial, personal-emosional, serta kelekatan dengan institusi (Ayele, 2018; Rahayu and Arianti,

2020). Perubahan dan tantangan yang dihadapi mahasiswa tahun pertama dapat membuatnya rentan terhadap masalah kesehatan mental. Studi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami stres ringan sebanyak 22,89%, stres sedang 57,23%, stres berat 17,47%, dan stres sangat berat 2,41% (Wahyudi, Bebasari and Nazriati, 2017). Masalah kesehatan mental pada mahasiswa semakin meningkat selama masa pandemi Covid-19. Studi Fruehwirth, Biswas dan Perreira (2021) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami peningkatan prevalensi kecemasan dari 18,1% menjadi 25,3% dan prevalensi depresi dari 21,5% menjadi 31,7%.

Mahasiswa tahun pertama memerlukan ketahanan diri atau resiliensi agar mampu menghadapi problematika di masa pandemi dan terhindar dari masalah kesehatan mental. Resiliensi merupakan ketahanan diri yang berperan dalam proses adaptasi ketika menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres (American Psychological Association, 2020). Individu dengan resiliensi yang baik akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stres dengan kemampuan yang dimiliki (Hendriani, 2018). Paparan diatas menjadi latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait resiliensi mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan pada masa pandemi Covid-19.

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman pada bulan September 2022 – Februari 2023. Metode penarikan sampel menggunakan teknik Stratified Random Sampling. Responden pada penelitian ini didapatkan sesuai jumlah perhitungan sampel yaitu sebanyak 266 orang.

Instrumen yang digunakan yaitu The Rugged Resilience Measure (RRM) dan The Child and Youth Resilience Measure- Revised (CYRM- R). RRM merupakan instrumen resiliensi psikologis yang mengukur faktor protektif internal (Jefferies, Vanstone and Ungar, 2021). CYRM-R merupakan instrumen resiliensi sosial-ekologis yang berfokus pada faktor protektif eksternal (Jefferies, McGarrigle and Ungar, 2019). Analisis univariat digunakan untuk menganalisa data pada penelitian ini. Hasil analisis ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan jurusan (n=266)**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	59	22,2
Perempuan	207	77,8
<b>Jurusan</b>		
Kesehatan Masyarakat	50	18,8
Keperawatan	65	24,4
Ilmu gizi	49	18,4
Farmasi	51	19,2
Pendidikan Jasmani	51	19,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 207 orang (77,8%). Responden paling banyak dari jurusan Keperawatan dengan jumlah 65 orang (24,4%).

**Tabel 2 Gambaran resiliensi mahasiswa tingkat pertama (n= 266)**

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Faktor Protektif Internal Resiliensi</b>		
Tinggi	68	25,6
Sedang	193	72,6
Rendah	5	1,9
<b>Faktor Protektif Eksternal Resiliensi</b>		
Tinggi	49	18,4
Sedang	174	65,4
Rendah	43	16,2

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki resiliensi sedang pada faktor protektif internal dan eksternal sebesar 71,6% dan 65,4%.

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada faktor protektif internal, skor tertinggi ditemukan banyak pada komponen kebanggaan atas pencapaian (111 responden), dan menerima tantangan (87). Skor terendah ditemukan pada indikator pembuatan makna (5 responden).

**Tabel 3. Gambaran Komponen Faktor Protektif Internal Resiliensi (n= 266)**

Item	Tidak sama sekali		Jarang		Kadang-kadang		Sering		Hampir selalu	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kepercayaan diri	1	0,4	12	4,5	113	42,5	101	38	39	14,7
Kemampuan beradaptasi			24	9	107	40,2	91	34,2	44	16,5
Pemecahan masalah			9	3,4	95	35,7	123	46,2	39	14,7
Ketekunan			4	1,5	43	16,2	134	50,4	85	32,0
Kemampuan mengatasi stress			12	4,5	101	38,0	118	44,4	35	13,2
Optimisme	1	0,4	15	5,6	57	21,4	108	40,6	85	32,0
Pengendalian emosi	1	0,4	13	4,9	103	38,7	92	34,6	57	21,4
Kebanggaan atas pencapaian	4	1,5	5	1,9	47	17,7	99	37,2	11	4,1
Menerima tantangan			1	0,4	38	14,3	140	52,6	87	32,7

tantangan	5	1,9	18	6,8	86	32,3	104	39,1	53	19,9
Pembuatan makna										

**Tabel 4. Gambaran Komponen Faktor Protektif Eksternal Resiliensi (n= 266)**

Komponen	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Caregiver</b>		
Tinggi	36	13,5
Sedang	179	67,3
Rendah	51	19,2
<b>Interpersonal</b>		
Tinggi	51	19,2
Sedang	169	63,5
Rendah	46	17,3

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada komponen Caregiver dalam kategori sedang (67,3%) dan komponen Interpersonal dalam kategori sedang (63,5%).

**Tabel 5. Gambaran faktor protektif internal resiliensi berdasarkan jurusan dan jenis kelamin (n= 266)**

Variabel	Faktor Protektif Internal					
	Tinggi		Sedang		Rendah	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki-laki	24	40,7	35	59,3	0	0
Perempuan	44	21,3	158	76,3	5	2,4
<b>Jurusan</b>						
Kesehatan Masyarakat	11	22,0	38	76,0	1	2,0
Keperawatan	14	21,5	50	76,9	1	1,5
Ilmu Gizi	15	30,6	33	67,3	1	2,0
Farmasi	12	23,5	37	72,5	2	3,9
Pendidikan Jasmani	16	31,4	35	68,6	0	0,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki resiliensi tinggi terbanyak adalah laki-laki dengan faktor protektif internal (40,7%) dan eksternal (30,5%). Sedangkan perempuan memiliki resiliensi yang rendah dibandingkan laki-laki baik pada faktor protektif internal (2,4%) maupun eksternal (17,4%).

Tabel 6 menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani memiliki resiliensi tinggi pada faktor protektif internal (31,4%) dan eksternal (21,6%) serta tidak memiliki satu pun resiliensi rendah

pada faktor protektif internal. Jurusan Farmasi memiliki resiliensi tinggi pada faktor protektif eksternal (21,6%) sama seperti jurusan Pendidikan Jasmani.

**Tabel 6. Gambaran faktor protektif eksternal resiliensi berdasarkan jurusan dan jenis kelamin (n= 266)**

Variabel	Faktor Protektif Eksternal					
	Tinggi		Sedang		Rendah	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki-laki	18	30,5	34	57,6	7	11,9
Perempuan	31	15,0	140	67,6	36	17,4
<b>Jurusan</b>						
Kesehatan Masyarakat	7	14,0	32	64,0	11	22,0
Keperawatan	13	20,0	41	63,1	11	16,9
Ilmu Gizi	7	14,3	36	73,5	6	12,2
Farmasi	11	21,6	32	62,7	8	15,7
Pendidikan Jasmani	11	21,6	33	64,7	7	13,7

## PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (77,8%). Jumlah perempuan yang banyak pada bidang kesehatan terjadi karena adanya persepsi masyarakat terhadap kekhasan gender untuk jurusan tertentu seperti jurusan Keperawatan yang identik bagi perempuan dan jurusan Teknik bagi laki-laki (Ismail, 2020). Penyebab lain adalah minat perempuan untuk terlibat dalam bidang kesehatan yang meningkat dari waktu ke waktu. Boniol *et al.* (2019) menjelaskan bahwa 70% sumber daya manusia di bidang kesehatan dan sosial secara global adalah perempuan. Hasil ini serupa dengan studi yang dilakukan di Universitas Padjajaran bahwa mahasiswa kesehatan mayoritas adalah perempuan (83%) dibandingkan laki-laki (17%) (Khairunnisa, Triwahyuni and Djunaidi, 2022).

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa kesehatan tahun pertama yang terdiri dari jurusan Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Farmasi,

Ilmu Gizi, dan Pendidikan Jasmani. Responden paling banyak berasal dari jurusan Keperawatan sejumlah 65 orang (24,4%). Hal ini terjadi dapat disebabkan Jurusan Keperawatan memiliki 2 kelas Reguler dan 1 kelas Internasional sehingga jumlah mahasiswanya lebih banyak dibandingkan jurusan lain.

### b. Gambaran Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama

Resiliensi merupakan ketangguhan seseorang ketika beradaptasi dengan situasi sulit, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres (American Psychological Association, 2020). Pandemi Covid-19 termasuk situasi yang sulit dan dapat berpengaruh pada resiliensi seseorang. Studi ini meneliti tentang resiliensi mahasiswa tahun pertama yang menghadapi perubahan di masa pandemi bersama dengan transisi pendidikan dari jenjang sekolah menengah ke universitas. Resiliensi diukur berdasarkan faktor protektif atau faktor yang memperkuat terjadinya resiliensi. Faktor protektif resiliensi terdiri dari faktor internal berasal dari dalam diri dan faktor eksternal berasal dari luar individu. Kedua faktor tersebut digambarkan dalam tiga kategori yaitu tinggi, rendah, dan sedang.

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki resiliensi sedang pada faktor protektif internal dan eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa pandemi Covid-19 mahasiswa tahun pertama memiliki kemampuan secara pribadi dan sumber daya eksternal untuk menghadapi kesulitan namun belum maksimal. Resiliensi yang sedang artinya perlu ditingkatkan agar menjadi lebih baik. Studi pada mahasiswa di Kota Palembang menemukan hasil

serupa yakni resiliensi mahasiswa di masa pandemi berada pada kriteria sedang 53%, rendah 24% dan tinggi 23% (Sari, Aryansah and Sari, 2020). Mahasiswa ditemukan memiliki optimisme dalam menghadapi problematika di masa pandemi, namun perlu ditingkatkan pada pengendalian emosi, kemampuan analisis masalah, dan rasa empati dengan lingkungan sekitar (Sari, Aryansah and Sari, 2020).

Faktor protektif internal merupakan faktor yang berkaitan dengan kekuatan psikologis (Jefferies, Vanstone and Ungar, 2021). Penelitian ini mengukur faktor protektif internal dengan instrumen RRM yang terdiri dari 10 komponen yaitu kemampuan mengatasi stress, kemampuan beradaptasi, pengendalian emosi, pembuatan tujuan/ makna, menerima tantangan, optimism, ketekunan, kebanggaan atas pencapaian, pemecahan masalah, dan kepercayaan diri (Jefferies, Vanstone and Ungar, 2021).

Skor tertinggi pada kuesioner faktor protektif internal yaitu 5 (hampir selalu) ditemukan pada 111 responden dalam item ke-8 yang menyatakan "Saya bangga dengan hal-hal yang telah saya capai". Kebanggaan atas pencapaian ini mungkin berkaitan dengan eksplorasi minat yang dilakukan mahasiswa pada masa remaja. Hurlock (2017) menjelaskan bahwa remaja memiliki minat yang kuat dalam prestasi akademik, olahraga, maupun kegiatan sosial. Prestasi yang dicapai remaja menimbulkan kebanggaan dan kepuasan pribadi. Kelulusan pada ujian masuk universitas termasuk salah satu prestasi yang dapat dibanggakan mahasiswa tahun pertama. Ujian masuk

universitas di masa pandemi menuntut untuk belajar secara daring serta mematuhi protokol kesehatan agar terhindar dari penyebaran virus. Hal tersebut dapat menjadi kebanggaan ketika mahasiswa telah melewatinya.

Skor terendah yaitu 1 (tidak sama sekali) ditemukan pada 5 responden dalam item ke-10 yang menyatakan "Saya dapat menemukan makna dalam hidup saya". Peneliti berasumsi bahwa komponen pembuatan makna yang rendah dikarenakan responden termasuk remaja dengan pengalaman hidup yang belum banyak. Makna hidup merupakan hal-hal yang dianggap berharga dan penting serta memberikan nilai khusus dalam kehidupan (Adirachman, 2013). Penemuan makna hidup dipengaruhi oleh kualitas pengalaman, perjuangan, dan pengorbanan seseorang sehingga seringkali ditemukan oleh individu yang lebih dewasa (Sumanto, 2006). Kondisi pandemi Covid-19 menjadikan pengalaman mahasiswa semakin berkurang karena kegiatan masyarakat dan interaksi sosial dibatasi.

Faktor protektif eksternal merupakan faktor yang berkaitan dengan sumber daya sosial-ekologis. Kuesioner yang mengukur faktor protektif eksternal adalah CYRM-R yang terdiri dari komponen caregiver dan interpersonal (Jefferies, McGarrigle and Ungar, 2019). Komponen caregiver berkaitan dengan kelekatan dengan orang tua. Komponen interpersonal meliputi hubungan dengan teman dan lingkungan sekitar. Hasil penelitian menemukan bahwa komponen Caregiver dalam kategori sedang (67,3%) dan komponen Interpersonal dalam kategori sedang (63,5%). Hal ini

menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki dukungan dari orang tua maupun teman dan lingkungan.

Skor terendah pada komponen Caregiver yaitu 1 (tidak sama sekali) ditemukan pada 23 responden dalam item ke-8 yang menyatakan “Saya berbicara kepada keluarga/orang tua saya mengenai perasaan saya (sebagai contoh, ketika saya sedang sedih atau sakit hati)”. Peneliti berpendapat bahwa hasil tersebut berkaitan dengan karakter remaja yang lebih terbuka dengan kawan sebaya dibandingkan dengan orang tua. Santrock (2012) menjelaskan bahwa remaja lebih banyak tergantung pada temannya daripada orang tua untuk memenuhi kebutuhan mereka atas kebersamaan, ketentraman hati, dan intimasi. Remaja juga memiliki dorongan otonomi sehingga mereka berusaha mengatasi masalahnya sendiri dan tidak meminta bantuan orang tua (Hurlock, 2017)

Pandemi Covid-19 memiliki dampak pada interaksi dalam keluarga. Gadermann *et al.* (2021) menjelaskan bahwa terdapat peningkatan interaksi positif maupun negatif pada keluarga selama masa pandemi Covid-19. Interaksi positif kelekatan, afeksi dan kasih sayang muncul karena anggota keluarga sering berkegiatan di rumah. Interaksi negatif seperti pertengkaran, berteriak, dan kata-kata kasar juga ditemukan terjadi pada orang tua dengan finansial yang terganggu selama pandemi (Gadermann *et al.*, 2021). Apabila interaksi dalam keluarga negatif maka akan menghalangi mahasiswa untuk bercerita kepada orang tua dalam menghadapi masalah sehingga resiliensi pun

akan menurun. Hal tersebut didukung juga dengan kondisi mahasiswa tahun pertama yang tinggal di kos sehingga komunikasi secara langsung tidak bisa dilakukan.

Penelitian Quintiliani *et al.* (2022) menemukan bahwa pembatasan sosial dan perubahan pembelajaran selama pandemi berpengaruh pada kurangnya hubungan interpersonal mahasiswa (77,4%), kurang interaksi perkuliahan (72%), perasaan kesepian (37,8%), dan kebutuhan untuk berbagi informasi dengan rekan kuliah (45,2%). Dampak tersebut ditemukan lebih signifikan pada mahasiswa tahun pertama dibandingkan dengan mahasiswa tahun atas (Quintiliani *et al.*, 2022)

Peran orang tua, teman, dan lingkungan sebagai faktor eksternal sangat dibutuhkan dalam membangun resiliensi (Herrman, Stewart and Diaz-Granados, 2011; Wu *et al.*, 2013). Orang tua dapat memberi perhatian dan menjadi tempat bercerita saat menghadapi kesulitan. Teman dapat menjadi sosok yang suportif bagi mahasiswa karena sama-sama berjuang melewati tantangan di perkuliahan. Lingkungan lain seperti pihak kampus dapat berperan sebagai dukungan eksternal mahasiswa. Pihak kampus dapat memaksimalkan peran pembimbing akademik sebagai pemberi motivasi, penjelasan terkait akademik, serta memberikan bimbingan terkait persoalan pribadi mahasiswa (Partawibawa, Fathudin and Widodo, 2014).

### **c. Gambaran resiliensi berdasarkan karakteristik responden**

Penelitian menemukan bahwa resiliensi tinggi terdapat pada responden laki-laki dengan faktor protektif

internal (40,7%) dan eksternal (30,5%). Perempuan memiliki resiliensi rendah pada faktor protektif internal (2,4%) dan eksternal (17,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden laki-laki lebih resilien daripada perempuan. Hal ini dapat terjadi karena perempuan lebih emosional sehingga berpengaruh ketika berhadapan dengan situasi yang sulit. Hasmarlin dan Hurmaningsih (2019) menjelaskan bahwa remaja perempuan cenderung akan memikirkan secara terus-menerus kejadian yang memunculkan emosi negatif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Jefferies, Vanstone dan Ungar (2021) bahwa laki-laki memiliki skor resiliensi internal yang lebih tinggi, namun berbeda dengan penelitian Jefferies, McGarrigle and Ungar (2019) yang menemukan resiliensi eksternal perempuan lebih tinggi. Hendriani (2018) menjelaskan bahwa faktor protektif yang lebih berperan dalam diri individu berbeda menurut gender, ras, dan budaya terkait. Laki-laki cenderung lebih resilien dengan cara mempelajari tentang bagaimana menyelesaikan masalah secara aktif, sedangkan perempuan lebih resilien ketika memiliki hubungan yang hangat dan kuat dengan orang lain (Bernard, 1995 dalam Hendriani, 2018)

Hasil penelitian menemukan bahwa jurusan Pendidikan Jasmani memiliki resiliensi yang tinggi baik pada faktor protektif internal 31,4% maupun eksternal 21,6%. Hal ini berkaitan dengan pengembangan kepribadian yang baik pada jurusan ini. Jurusan Pendidikan Jasmani memiliki mata kuliah PBB (Pelatihan Baris Berbaris) dan TUB (Tata Upacara Bendera) yang mengajarkan sikap kepemimpinan dan

kedisiplinan yang tinggi. Hal ini tidak terdapat di jurusan lain. Selain itu, terdapat peran kegiatan olahraga yang membangun kepribadian dan jiwa sosial mahasiswa. Endrianto (2019) menjelaskan bahwa kegiatan olahraga mengajarkan arti ketekunan, kerja keras, kompetitif, dan pantang menyerah yang sesuai dengan resiliensi. Olahraga juga mengajarkan bahwa dukungan eksternal penting untuk mencapai keberhasilan. Hal ini dikarenakan adanya tim yang bekerja sama dalam olahraga dan suporter yang memberi semangat di pertandingan.

Penelitian menunjukkan hasil bahwa Jurusan Farmasi juga memiliki resiliensi yang tinggi pada faktor protektif eksternal (21,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari perlunya sumber daya sosial dari orangtua, teman, dan lingkungan sekitarnya. Peneliti berasumsi bahwa hal ini berhubungan dengan sikap kolaboratif yang ditekankan pada mahasiswa Farmasi. Pelayanan kesehatan yang diberikan oleh profesi farmasi membutuhkan kolaborasi dengan profesi lain misalnya dalam penentuan resep obat yang didapatkan dari dokter dan pemberian obat ke pasien yang dilakukan perawat (Ariani Kurniasih *et al.*, 2022). Selain itu, dukungan eksternal yang tinggi dari orang tua mungkin berkaitan dengan tingginya minat mahasiswa yang masuk di jurusan Farmasi Unsoed.

Temuan penelitian ini berbeda dengan penelitian di Universitas Padjajaran yang menemukan urutan resiliensi tertinggi ke terendah berdasarkan fakultas adalah Fakultas Kedokteran, kemudian Fakultas Keperawatan, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas

Farmasi dan Fakultas Psikologi (Khairunnisa, Triwahyuni and Djunaidi, 2022).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah karakteristik responden yang diteliti hanya jenis kelamin dan jurusan. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan tempat tinggal selama kuliah, dan status ekonomi. Selain itu, jangkauan populasi yang diteliti dapat diperluas tidak hanya sebatas Fakultas.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden mayoritas berjenis kelamin perempuan dan dari jurusan Keperawatan. Gambaran resiliensi mahasiswa tahun pertama berada pada kategori sedang pada faktor protektif internal maupun eksternal. Resiliensi yang tinggi ditemukan pada jenis kelamin laki-laki, jurusan Pendidikan Jasmani, dan jurusan Farmasi.

Mahasiswa diharapkan dapat mengetahui resiliensi dan mencoba berbagai kegiatan untuk menambah pengalaman di luar kampus sebagai strategi untuk meningkatkan resiliensi. Institusi pendidikan dapat memaksimalkan peran pembimbing akademik sebagai pemberi motivasi dan penjelasan terkait persoalan mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi peneliti selanjutnya. Penelitian ini dapat dikembangkan cakupan yang lebih luas dan menambahkan karakteristik responden lain seperti usia, tempat tinggal selama kuliah, dan status ekonomi

### DAFTAR PUSTAKA

- Adirachman, N. (2013) Hubungan antara makna hidup dengan dimensi kognitif subjective well being mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang angkatan 2010. undergraduate. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Available at: [https://doi.org/10/09410009\\_Lampiran.rar](https://doi.org/10/09410009_Lampiran.rar).
- American Psychological Association (2020) Building your resilience, <https://www.apa.org>. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience> (Accessed: 25 March 2022).
- Ariani Kurniasih, D.A., Sinta, I., Syania, S., Andini, H. and Setiawati, E.P. (2022) 'Peran Apoteker dalam Kolaborasi Interprofesi: Studi Literatur', *Majalah Farmaseutik*, 18(1), p. 72. Available at: <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v18i1.71900>.
- Ayele, A. (2018) 'Assessing Major Adjustment Problems of First Year Students in Ethiopia, Wolaita Sodo University', *American Journal of Educational Research*, 6(9), pp. 1326–1332. Available at: <https://doi.org/10.12691/education-6-9-13>.
- Boniol, M., Mclsaac, M., Xu, L., Wuliji, T., Diallo, K. and Campbell, J. (2019) Gender equity in the health workforce: Analysis of 104 countries. Working paper 1. Geneva: World Health Organization.
- Endrianto, E. (2019) 'Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa Di Akamigas Balongan Indramayu', *Syntax Idea*, 1(7), pp. 50–59.
- Fruehwirth, J.C., Biswas, S. and Perreira, K.M. (2021) 'The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data', *PLOS ONE*. Edited by C.-Y. Lin, 16(3), p. e0247999. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247999>.
- Gadermann, A.C., Thomson, K.C., Richardson, C.G. and Gagné, M. (2021) 'Examining the impacts of the COVID-19 pandemic on family mental health

- in Canada: findings from a national cross-sectional study', *BMJ Open*, (11), pp. 1–11.
- Hasmarlin, H. and Hurmaningsih (2019) 'Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan', *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama, dan Gender*, 18(1), pp. 87–95.
- Hendriani, W. (2018) *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Herrman, H., Stewart, D.E. and Diaz-Granados, N. (2011) 'What is Resilience?', *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), p. 8.
- Hurlock, E. (2017) *Developmental Psychology: A Life - Span Approach*. 5th Edition Paperback. McGraw Hill Education.
- Ismail, A. (2020) 'Gambaran Karakteristik Mahasiswa dan Alumni Farmasi FKIK UIN Alauddin Makassar : Sebuah Tinjauan Berbasis Gender', *JURNAL SIPAKALEBBI*, 4(1), pp. 275–288. Available at: <https://doi.org/10.24252/jsipakallebbi.v4i1.14490>
- Jefferies, P., McGarrigle, L. and Ungar, M. (2019) 'The CYRM-R: A Rasch-Validated Revision of the Child and Youth Resilience Measure', *Journal of Evidence-Based Social Work*, 16(1), pp. 70–92. Available at: <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>
- Jefferies, P., Vanstone, R. and Ungar, M. (2021) 'The Rugged Resilience Measure: Development and Preliminary Validation of a Brief Measure of Personal Resilience', *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), pp. 985–1000. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09953-3>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021) 'Salinan Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 03/Kb/2021 Nomor 384 Tahun 2021 Nomor Hk.01.08/Menkes/4242/2o21 Nomor 440-717 Tahun 2021 Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)'. Available at: (<https://www.kemdikbud.go.id/main/files/download/2b7a3531e4b5551>).
- Khairunnisa, R.F., Triwahyuni, A. and Djunaedi, A. (2022) 'Kepribadian Big Five Sebagai Faktor Prediktif Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Pertama Rumpun Kesehatan', *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3), pp. 241–254. Available at: <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i3.38596>.
- Partawibawa, A., Fathudin, S. and Widodo, A. (2014) 'Peran Pembimbing Akademik Terhadap Pembentukan Karakter Mahasiswa', *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 22(1).
- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G. and Tambone, V. (2022) 'Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health', *Psychology, Health & Medicine*, 27(1), pp. 69–80. Available at: <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1891266>
- Rahayu, M.N.M. and Arianti, R. (2020) 'PENYESUAIAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI PERGURUAN TINGGI: STUDI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UKSW', *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), p. 73. Available at: <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>.
- Santrock, J.W. (2012) *Perkembangan Masa Hidup*. 13th edn. Penerbit Erlangga.
- Sari, S. purnama, Aryansah, J.E. and Sari, K. (2020) 'Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran', *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), pp. 17–22. Available at: <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>.
- Sumanto (2006) 'Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup', 14(2),

pp. 115–135.

- Wahyudi, R., Bebasari, E. and Nazriati, E. (2017) 'Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama', *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), p. 107. Available at: <https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.107-113>.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J.J., Calderon, S., Charney, D.S. and Mathé, A.A. (2013) 'Understanding resilience', *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7. Available at: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>.