

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Resiliensi Akademik**

##### **1. Definisi Resiliensi Akademik**

Kaplan dkk berpendapat bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk dapat mempertahankan kemampuan dan berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor kehidupan.<sup>1</sup> Sejalan dengan pengertian tersebut, resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yaitu sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan.

Martin dan Marsh mengatakan bahwa resiliensi akademik ialah kemampuan secara efektif menghadapi kemunduran atau kejatuhan, stres atau tekanan dalam lingkungan akademis.<sup>2</sup> Hendriani mengatakan bahwa resiliensi akademik dapat membuat siswa atau mahasiswa mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang sedemikian besar, yang menekan dan menghambat selama proses belajar sehingga mereka mampu beradaptasi dan melakukan setiap tuntutan akademik dengan baik.<sup>3</sup>

Menurut Rirkin dan Hoopman, resiliensi akademik adalah kapasitas seseorang untuk bangkit, pulih, dan berhasil beradaptasi dari kesulitan,

---

<sup>1</sup> Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 80.

<sup>2</sup> Andrew J. Martin dan Herbert W. Marsh, "Academic Resilience and its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach", *Journal Psychology in the School*, Vol. 43, No. 3, (2006), 267.

<sup>3</sup> Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, 80.

mengembangkan kompetensi sosial, akademik, dan keterampilan untuk terlepas dari stres yang dihadapinya.<sup>4</sup> Ray Corsini mengatakan bahwa resiliensi akademik merupakan istilah yang menandakan ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan sekolah. Seseorang yang resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Ia akan merasa optimis dan berpikir positif, meskipun sedang dalam suatu kesulitan.<sup>5</sup>

Chemers, dkk. mengatakan bahwa pelajar yang resilien percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi atas kesulitan yang dihadapi. Individu yang resilien akan merasa tertantang untuk memecahkan berbagai kesulitan akademik yang dimaksud. Kesulitan-kesulitan itu yang mendorong individu untuk dapat resilien serta mengerahkan segenap potensi agar kompetensinya semakin berkembang.<sup>6</sup>

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengatasi dan beradaptasi secara positif dengan masalah-masalah yang dihadapi dalam aktivitas belajar.

## **2. Definisi Resiliensi Akademik Perspektif Islam**

Resiliensi akademik juga dijelaskan dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an sebagai petunjuk umat merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap. Demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan atau kegagalan secara

---

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Ibid, 81.

<sup>6</sup> Martin M. Chemers, Li-tse Hu, dan Ben F. Garcia, "Academic Self-Efficacy and First-Year Collage Student Performance and Ajustment", *Journal of Educational Psychology*, Vol.93 No.1, (2001), 55.

akademik (resiliensi akademik).<sup>7</sup> Dalam QS. Al Baqarah ayat 214, Allah berfirman:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلُّوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَاللهُ إِلَّا أَنْ نَصُرَاللهُ قَرِيبٌ (٢١٤)

*“Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga Rasul dan orang-orang bersamanya berkata ‘kapan datang pertolongan Allah?’ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat”.*

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Bagi pembelajar yang menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah milik-Nya membuat jiwa pembelajar akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari situ dapat dipahami bahwa resiliensi akademik dalam Islam merupakan sebuah kewajiban bagi seorang pembelajar, dengan memiliki resiliensi akademik berarti seorang pembelajar telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang pembelajar muslim.

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 286, Allah berfirman:<sup>8</sup>

لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا... (٢٨٦)

---

<sup>7</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzakiy, *Prophetic Intelligence, Kecerdasan Kenabian: Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani* (Yogyakarta: Islamika, 2005), 42.

<sup>8</sup> Ibid, 43.

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.*

Kemudian dalam QS. Al-Insyirah ayat 1-8, Allah berfirman:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨)

*“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (muhammad)? Dan kami telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.*

Dua firman Allah di atas menunjukkan bahwa seorang pembelajar yang berkecimpung dalam dunia akademisi dimotivasi untuk memiliki ketahanan dan resiliensi setelah mendapatkan problematika akademik karena sesungguhnya problem yang dihadapi adalah sesuai kapasitas manusia dan masih dapat diatasi. Keimanan belum dikatakan tangguh jika belum teruji. Masalah, cobaan, dan godaan lainnya merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah SWT. Pembelajar yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwa memiliki daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki oleh setiap manusia.<sup>9</sup>

Tingkatan kesabaran dan ketabahan seseorang berbeda-beda, perlu dilatih agar sabar itu dapat tumbuh dalam diri seseorang. Itulah alasannya agama Islam selalu mengajak umatnya agar menjadi hamba yang sabar, dan Allah mencintai hamba-Nya yang sabar.<sup>10</sup> Tidak hanya berjuang dengan kemampuan diri, di dalam

---

<sup>9</sup> Ibid, 43.

<sup>10</sup> Ibid, 44.

konsep Islam juga terdapat doa dan harapan yang menjadi pendorong umat Islam agar dapat menjadi sukses dan mencapai tujuan yang dicita-citakan dalam menempuh studinya. Firman Allah SWT Q.S. Al-Insyirah: 1-8 di atas terdapat dua ayat yang diulangi yakni “bersama kesulitan ada kemudahan”. Ayat ini memberi spirit agar setiap pembelajar mau merenungkan dengan serius bahwa kesulitan, kesengsaraan, kemalangan, dan kesakitan merupakan pintu untuk memasuki rahasia dan hakikat kemudahan, kebahagiaan, dan kedamaian. Dengan kecerdasan ini, pembelajar dapat dengan mudah mengetahui dan memahami hakikat dari setiap tantangan dan kesulitan, sehingga mereka senantiasa memiliki spirit untuk selalu mencari jalan dan celah-celah agar dapat menembus esensi tantangan, kesulitan, dan penderitaan itu melalui perjuangan dan pengorbanan dalam menempuh studinya.<sup>11</sup>

### **3. Dimensi Resiliensi Akademik**

Dimensi resiliensi akademik, menurut Martin dan Marsh yang terdiri dari 4 dimensi, yaitu *confidence (self-belief)*, *control (a sense of control)*, *composure (low anxiety)*, dan *commitment (persistence)*, yang dijelaskan sebagai berikut:<sup>12</sup>

#### **a. Confidence (self-belief)**

*Confidence* adalah keyakinan dan kepercayaan pelajar pada kemampuan mereka untuk memahami atau untuk melakukan pekerjaan studi pendidikan dengan baik, menemui tantangan yang harus mereka hadapi, dan melakukan yang terbaik dengan kemampuan mereka. Seseorang dengan *confidence/self-belief* yang tinggi akan meyakini

---

<sup>11</sup> Ibid, 45.

<sup>12</sup> Andrew J. Martin dan Herbert W. Marsh, *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment* (New Zealand: Nzare Aare, 2003), 10.

bahwa dirinya mampu memahami atau dapat melakukan pekerjaan dengan baik, dapat menghadapi tantangan yang ada, dan dapat melakukan yang pekerjaan ataupun ujian dengan baik.

**b. *Control (a sense of control)***

*Control* adalah kemampuan pelajar saat mereka yakin mengenai cara melakukan pekerjaan dengan baik dan dimensi ini dapat diketahui dari seberapa jauh kemampuan pelajar untuk dapat mengelola dan mengendalikan berbagai tuntutan atau tantangan yang datang dalam berbagai aktivitas belajarnya. Seseorang dengan *control* yang tinggi akan berpikir positif terhadap situasi yang dihadapi, dapat memahami bagaimana segala sesuatu dalam bekerja, dan mampu memprediksikan apa yang akan terjadi dalam mendorong individu untuk mencari jalan keluar dari suatu masalah.

**c. *Composure (low anxiety)***

*Composure* merupakan perasaan cemas dan khawatir yang dialami pelajar ketika mereka memikirkan pekerjaan rumah, tugas, atau ujian studi pendidikan. Merasa cemas adalah perasaan tidak mudah (*uneasy or sick*) yang dialami pelajar ketika memikirkan tugas pendidikan, pekerjaan rumah, dan ujian sekolah. Merasa khawatir adalah rasa takut pelajar jika tidak mengerjakan tugas atau ujian sekolah dengan baik. Seorang yang memiliki *low-anxiety* mampu mengontrol perasaan negatifnya, bekerja dengan tenang dan nyaman, dan tidak mudah terpengaruh oleh keadaan yang menekan.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Ibid, 11.

**d. *Commitment (persistence)***

*Commitment* adalah kemampuan pelajar untuk terus berusaha menyelesaikan jawaban atau dapat memahami sebuah masalah, meskipun masalah tersebut sangat sulit dan penuh tantangan. Seseorang dengan komitmen yang tinggi tidak akan mudah menyerah ketika dihadapkan dengan kegagalan, berusaha melakukan yang terbaik, dan mengoreksi setiap kegagalan dan keberhasilan yang diraih.<sup>14</sup>

**4. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik**

Menurut Rojas, faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik pada individu adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal, yaitu berasal dari dukungan sosial dan dukungan keluarga, sedangkan faktor internal, yaitu optimisme, ketekunan, dan motivasi individu.<sup>15</sup>

**a. Faktor Eksternal**

**1) Dukungan sosial**

Menurut Irwan, dukungan sosial (*social support*) adalah informasi verbal atau nonverbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau hal-hal yang dapat berpengaruh pada tingkah laku. Dukungan sosial juga dapat diartikan sebuah keberadaan, kesedihan, dan kepedulian dari orang-orang

---

<sup>14</sup> Ibid, 11.

<sup>15</sup> Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis.*, 85-86.

yang ada disekitarnya.<sup>16</sup> Dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja, dan orang-orang lainnya.<sup>17</sup>

## 2) Dukungan keluarga

Menurut Dini Qurrata Ayuni, dukungan keluarga adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap keluarganya. Dukungan keluarga adalah proses yang terjadi sepanjang masa kehidupan, dimana sifat dan jenis dukungannya berbeda-beda dalam berbagai tahap dan siklus kehidupan. Dukungan keluarga berasal dari orangtua, kakak, adik, suami, istri, anak ataupun saudara yang dekat dengan subjek yang berupa informasi, tingkah laku tertentu atau materi yang dapat menjadikan individu merasa disayangi, diperhatikan, dan dicintai.<sup>18</sup>

### b. Faktor Internal

#### 1) Optimisme

Menurut Ghufron dan Rini, optimisme merupakan salah satu aspek kepribadian penting pada diri seseorang. Optimisme dapat membuat individu mengetahui yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. Menurut Segerestrom, optimisme adalah cara berpikir positif dan realistis dalam memandang suatu masalah yang tengah dihadapi.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Irwan, *Etika dan Perilaku Kesehatan* (Yogyakarta: CV. Absolute Media, 2017), 157.

<sup>17</sup> Ibid.

<sup>18</sup> Dini Qurrata Ayuni, *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Pasien Post Operasi Katarak* (Bandung: Pustaka Galeri Mandiri, 2020), 54.

<sup>19</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 95.

Christopher Peterson mengatakan bahwa optimisme adalah keyakinan pada diri seseorang bahwa sesuatu akan dapat menjadi lebih baik jika seseorang mau membuatnya menjadi lebih baik.<sup>20</sup>

## 2) **Ketekunan**

Newt Gingrich mengatakan bahwa ketekunan adalah hasil kerja keras yang individu lakukan setelah lelah bekerja keras. Ketekunan merupakan tindakan konsisten seseorang dalam melakukan sebuah pekerjaan.<sup>21</sup> Ketekunan merupakan faktor yang sangat penting terhadap usaha manusia agar dapat mewujudkan keinginannya benar-benar menjadi kenyataan. Kurangnya ketekunan merupakan salah satu penyebab utama kegagalan.<sup>22</sup>

## 3) **Motivasi**

Perilaku manusia dapat muncul atau dimulai dengan adanya motivasi. Petri menjelaskan bahwa motivasi adalah suatu keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu agar dapat mencapai tujuan.<sup>23</sup>

## **B. Mahasiswa**

### **1. Definisi Mahasiswa**

Menurut Harun Gafur, mahasiswa merupakan individu yang memiliki predikat tertinggi setelah siswa. Mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu maha yang

---

<sup>20</sup> Pangkalan Ide, *Imunisasi Mental untuk Bangkitkan Optimisme* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2010), 109.

<sup>21</sup> Wuryanano, *The 21 Principles to Build and Develop Fighting Spirit* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007), 49.

<sup>22</sup> Ibid, 51.

<sup>23</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi.*, 83.

artinya besar dan siswa yang artinya individu yang sedang mengikuti pembelajaran. Menurut Harun Gafur, mahasiswa adalah individu yang terdaftar sebagai siswa di perguruan tinggi, memiliki kartu tanda mahasiswa atau yang sering disebut dengan KTM, dan diakui oleh pemerintah serta mampu mencari ilmu sendiri karena sudah dewasa. Mahasiswa berbeda dengan siswa. Menjadi seorang mahasiswa, mereka dituntut untuk lebih mandiri dan berbeda dengan mereka yang bukan mahasiswa, baik dalam lingkungan kampus ataupun di luar lingkungan kampus.<sup>24</sup>

Sarwono mengartikan mahasiswa adalah setiap individu yang secara resmi telah terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.<sup>25</sup> Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali menjadi syarat sebagai predikat. Menurut Knopfemacher, mahasiswa adalah insan-insan calon sarjana yang dalam kelibatannya dengan perguruan tinggi, dididik, dan diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual.

Menurut Cipta Ginting, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi.<sup>26</sup> Menurut Siswanto, mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan

---

<sup>24</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus* (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015), 15.

<sup>25</sup> Ibid, 17.

<sup>26</sup> Cipta Ginting, *Kiat Belajar di Perguruan Tinggi* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2003), 137.

tinggi.<sup>27</sup> Yahya Ganda mengatakan bahwa mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang menimba ilmu di perguruan tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas sehingga dengan nilai lebih tersebut, mereka dapat memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dirinya, serta mampu bertanggung jawab terhadap sikap, dan tingkah lakunya dalam wacana ilmiah.<sup>28</sup> Mahasiswa sebagai orang-orang yang intelektual dan masih muda tentu diharapkan dapat memilah-milah persoalan dengan kritis dan objektif.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dijelaskan bahwa mahasiswa adalah status yang dimiliki oleh seseorang karena berhubungan dengan perguruan tinggi dan diharapkan dapat menjadi calon-calon sarjana intelektual.

## **2. Karakteristik Mahasiswa**

Menurut Eti Nurhayati, mahasiswa pada umumnya berumur sekitar 18-25 tahun untuk Strata 1 (S1). Dalam kategori psikologi, mereka berada pada masa remaja akhir atau dewasa awal. Sebagian besar mahasiswa berada pada peralihan dari remaja ke dewasa. Sebagai masa peralihan, mereka sudah tidak patut dan tidak mau dianggap sebagai remaja yang kekanak-kanakan, terutama dalam segi fisiknya, akan tetapi dari segi kepribadiannya baik masalah emosi, cara berpikir, dan bertindak mereka lebih sering menampilkan ketidakdewasaan, seperti mereka yang masih sering terombang-ambing, terpengaruh, dan tergantung kepada orang lain.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Dwi Siswoyo, *Ilmu Pendidikan* (Yogyakarta: UNY Press, 2007), 121.

<sup>28</sup> Yahya Ganda, *Petunjuk Praktis Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi* (Jakarta: Grasindo, 1987), 10.

<sup>29</sup> Eti Nurhayati, *Psikologi Pendidikan Inovatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 50.

Tugas perkembangan pada masa mahasiswa yang penting dipusatkan pada usaha mengubah sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas ini menuntut perubahan besar pada sikap dan cara berperilaku mahasiswa. Tidak semua mahasiswa berhasil menguasai tugas tersebut.<sup>30</sup>

Bagi mereka yang sangat mendambakan kemandirian, usaha untuk mandiri secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya merupakan tugas perkembangan yang normal. Akan tetapi, kemandirian pada emosional tidak sama dengan kemandirian perilaku individu. Banyak remaja yang ingin mandiri, tetapi tetap ingin dan membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari ketergantungan emosi kepada orang tua atau orang dewasa lain, termasuk kepada dosen atau pembimbingnya. Hal ini terjadi pada remaja yang berstatus dalam suatu kelompok sebaya yang tidak meyakinkan atau kurang memiliki hubungan akrab dengan anggota kelompok.<sup>31</sup>

### **3. Tugas Mahasiswa**

Menurut Oemar Hamalik, secara umum tugas para mahasiswa sudah semestinya memiliki kemampuan atau keterampilan-keterampilan, di antaranya:<sup>32</sup>

- a. Kemampuan menyusun rencana studi. Untuk menyusun rencana yang baik, mahasiswa perlu mengenal program pendidikan, kurikulum dalam program studi atau jurusannya.

---

<sup>30</sup> Ibid, 51.

<sup>31</sup> Ibid, 51.

<sup>32</sup> Oemar Hamalik, *Manajemen Belajar di Perguruan Tinggi* (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2003), 8.

- b. Kemampuan menggerakkan. Mahasiswa harus mampu menggerakkan motivasi belajar sendiri, menerima upaya penggerakan yang dilakukan oleh dosen, dan unsur pimpinan secara berjenjang.
- c. Kemampuan mengorganisasi diri. Mahasiswa baik secara perorangan ataupun dalam kelompok-kelompok studi dan kelas. Bentuk organisasi belajar turut menentukan efisiensi dan keaktifan belajar.
- d. Kemampuan melakukan koordinasi kegiatan belajar, baik koordinasi dengan rekan-rekan mahasiswa lainnya ataupun upaya koordinasi belajar yang dilakukan oleh dosen terhadap kegiatan-kegiatan mahasiswa yang belajar.
- e. Kemampuan melakukan pengawasan atau pembinaan terhadap diri sendiri dalam kegiatan belajar. Pengawasan mandiri yang lebih besar sehingga hikmah yang dapat dirasakan daripada pengawasan oleh orang lain, meskipun pengawasan tersebut terkadang sangat diperlukan.
- f. Kemampuan dalam melakukan penilaian. Mahasiswa harus mampu mencerna penilaian dosen ataupun penilaian diri sendiri, serta penilaian oleh pihak instansi pendidikan tinggi secara keseluruhan.<sup>33</sup>

## **C. Pandemi Covid-19**

### **1. Definisi Pandemi Covid-19**

Sri Gusty, dkk. mengatakan bahwa pandemi virus Corona lebih familiar disebut sebagai Covid-19.<sup>34</sup> Menurut Winarno, pandemi adalah wabah yang

---

<sup>33</sup> Ibid, 9.

<sup>34</sup> Sri Gusty, dkk., *Belajar Mandiri: Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020), 1.

menyebarkan keseluruh dunia. *Novel coronavirus* adalah virus corona jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia.<sup>35</sup>

Pada umumnya, virus Corona adalah penyakit *zoonis* alias penyakit yang ditularkan dari hewan. WHO telah menetapkan virus Corona (Covid-19) sebagai pandemi global. Menurut Sutarno, pandemi Covid-19 menyebar di seluruh dunia dengan mempengaruhi semua orang, yang dapat mengakibatkan kehancuran masal populasi, yang dapat menyebabkan penderitaan manusia, menciptakan kepanikan, mengganggu semua orang secara ekonomi, dan menekan semua jenis perkembangan di seluruh dunia.<sup>36</sup>

## **2. Persebaran Covid-19 dan Gejala Covid-19**

### **a. Persebaran Covid-19**

Menurut WHO, cara penyebaran virus Covid-19 itu dapat melalui tetesan kecil dari hidung atau mulut dari orang-orang yang sebelumnya pernah terinfeksi melalui bersin dan batuk. Tetesan dari batuk dan bersin ini bisa saja mendarat ke benda atau permukaan yang disentuh oleh orang sehat. Secara tidak sengaja orang yang sehat menyentuh benda atau permukaan tersebut. Sentuhan pada benda yang terkontaminasi virus kemudian bisa menulari mereka ketika sedang menyeka mata, hidung, atau mulut mereka sendiri.

Akibat virus Corona ini, secara tidak sadar dihirup dan masuk ke dalam orang yang sehat tersebut. Oleh karena itu, penting bagi semua

---

<sup>35</sup> F.G. Winarno, *Covid-19 Pelajaran Berharga dari Sebuah Pandemi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020) 11.

<sup>36</sup> Rossi Passarella, dkk., *Kumpulan Ide Desain Menghadapi Virus Corona* (Palembang: Unsri Press, 2020), 24.

untuk mematuhi protokol kesehatan pada masa pandemi Covid-19 ini dengan menjaga jarak aman, berkontak fisik dengan jarak 1 meter dari orang yang sedang sakit atau beresiko tertular. Meskipun demikian, masih belum ada penelitian lebih lanjut yang menyebabkan bahwa virus Corona dapat menyebar melalui udara.<sup>37</sup>

#### **b. Gejala Covid-19**

Menurut Nahla Shihab, gejala yang ditimbulkan Covid-19 sangat bervariasi, dari mulai tidak ada gejala sama sekali hingga gejala berat, seperti infeksi sistemik dan gagal napas yang dapat menyebabkan kematian. Variasi gejala ini disebabkan oleh daya tahan tubuh masing-masing orang.<sup>38</sup> Gejala yang paling sering ditemukan adalah gangguan saluran pernapasan, gangguan pencernaan, kelainan mata, dan kelainan kulit. Ditambah adanya penelitian terbaru yang melaporkan bahwa Covid-19 dapat menyerang dan menyebabkan kegagalan seluruh organ tubuh termasuk jantung, ginjal, dan otak. Sedangkan gejala umum yang sering ditemukan yaitu demam, meriang, sakit kepala, nyeri otot, lemas/letih/lesu, pilek/hidung meler, hidung tersumbat, nyeri tenggorokan, batuk, sesak napas, nyeri dada, gangguan menghirup, gangguan mengecap, mual muntah, diare, mata merah, ruam kulit, biduren, kaligata, dan lain-lain.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Ryan Sugiarto dan Any Sundari, *Panggung Tanggap Covid-19: Praktik Baik Desa Panggungharja* (Yogyakarta: Tim Data Informasi, 2020), 3.

<sup>38</sup> Nahla Shihab, *Covid-19: Kupasan Ringkas yang Perlu Anda Ketahui* (Tangerang: Literati, 2020), 6.

<sup>39</sup> *Ibid*, 4.

### **3. Dampak Psikologis Pandemi Covid-19**

Wilson menggambarkan dampak psikologis sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja dalam diri seseorang.<sup>40</sup> Dampak psikologis merupakan pengaruh positif maupun negatif yang muncul sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang, dimana pengaruh tersebut nampak dalam perilaku individu.

#### **a. Dampak Positif Psikologis Adanya Pandemi Covid-19**

I Ketut Sudarsana, dkk. menjelaskan gambaran dampak positif bagi psikologis. Ada beberapa individu yang memiliki pengalaman positif seperti merasa bangga ketika menemukan cara untuk mengatasi tekanan dan bertahan di masa pandemi Covid-19. Dampak positif psikologis juga ditimbulkan di tengah bencana, warga seringkali menunjukkan sikap pengorbanan dan kerja sama, dan seseorang dapat merasakan kepuasan yang besar karena dapat memberikan bantuan atau pertolongan kepada orang lain.<sup>41</sup>

#### **b. Dampak Negatif Psikologis Adanya Pandemi Covid-19**

Kuriake Kharismawan menegaskan bahwa adanya pandemi Covid-19 telah berdampak mengubah banyak hal mulai dari masyarakat, komunitas hingga individu, salah satunya adalah munculnya gejala stres.<sup>42</sup> Stres psikologis yang ditimbulkan yaitu ditandai dengan perasaan mudah marah, sensitif, sedih berlebihan, mimpi buruk, pesimis, dan *moody*. Jika dilihat dari stres perilaku yang dimunculkan ditandai dengan kondisi individu yang

---

<sup>40</sup> I Ketut Sudarsana, dkk, *Covid-19: Perspektif Agama dan Kesehatan* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020), 29.

<sup>41</sup> Ibid, 30.

<sup>42</sup> F. Henry Ernanto dan F. Juono Agus, *88 Manifestasi Civitas Akademika di Masa Pandemi* (Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata, 2020), 161.

pelupa, bingung, sulit konsentrasi, susah tidur, panik, cemas, dan makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Ibid, 162.