

PEMAKNAAN HIDUP DITINJAU DARI RESILIENSI MAHASISWA SAAT PANDEMI COVID-19

Tri Winarsih¹, Zahro Varisna Rohmadani²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

²Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Universitas Aisyiyah Yogyakarta; Jl. Siliwangi Jl. Ringroad Barat No. 63, Area Sawah Nogotirto, Kec. Gamping, Kab.

Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Telp/Fax (0274) 4469199 55592

zahrovarisna@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Dalam masa pandemic covid-19 ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai masalah yang membutuhkan daya lentur (*resiliensi*) sehingga dapat tetap baik-baik saja meskipun berada dalam kondisi yang serba berubah serta situasi *stresfull* karena pembelajaran daring yang dilakukan serta menurunnya pendapatan / ekonomi orang tua. Salah satu variabel yang diduga mempengaruhi *resiliensi* adalah pemaknaan hidup.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan antara *resiliensi* dengan kebermaknaan hidup.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara pemaknaan hidup dengan *resiliensi* mahasiswa saat pandemic covid-19. Pengumpulan data menggunakan skala pemaknaan hidup dan *resiliensi* dengan melibatkan 126 mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta.

Hasil : Analisis menggunakan *PROCES* menghasilkan $p = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara pemaknaan hidup dengan *resiliensi* yang dimiliki oleh mahasiswa saat pandemic covid-19.

Simpulan : Pemaknaan hidup berhubungan dengan *resiliensi* pada mahasiswa saat pandemi covid-19.

Kata Kunci : Covid-19, Mahasiswa, Pemaknaan Hidup, *Resiliensi*.

ABSTRACT

Background : During the Covid-19 pandemic, students face various problems that require resilience to remain fine even though they are in changing conditions and stressful situations due to online learning and declining parental income/economy. One of the variables that are thought to affect resilience is the meaning of life.

Objective : This study aims to determine the relationship between resilience and the meaningfulness of life.

Method : This research is a quantitative correlational study to test the relationship between the meaning of life and student resilience during the COVID-19 pandemic. Data collection uses a scale of the meaning of life and resilience involving 126 students studying in Yogyakarta.

Results : The analysis uses *PROCES*, which yields $p = 0.000$, which means that there is a relationship between the meaning of life and the resilience possessed by students during the COVID-19 pandemic.

Conclusion : The meaning of life is related to resilience in students during the COVID-19 pandemic

Keywords : Covid-19, Student, Meaning of Life, Resilience

PENDAHULUAN

Remaja pada hakekatnya merupakan asset besar dan harapan suatu bangsa. Maju atau mundurnya sebuah negara itu ditentukan oleh Sumber Daya Manusia (SDM) untuk menjadi generasi bangsa terutama bagi generasi muda, yang akan menggantikan figur-figur pemimpin bangsa saat sebelumnya. Remaja yang berkualitas yang memiliki kekuatan baik dari segi kognitif, afektif, maupun konatiflah yang akan mampu menjadi tumpuan harapan untuk meneruskan peradaban suatu bangsa (1)

Usia remaja menginjak usia Pendidikan di tingkat SMP, SMA serta kuliah. Mahasiswa dimana merupakan remaja yang sudah berada di perguruan tinggi, merupakan agen perubahan dalam masyarakat serta menjadi sosok yang bermanfaat dan dapat dicontoh oleh generasi yang lebih muda (2). Namun pada kenyataannya, mahasiswa sebagai sosok yang juga dalam tahap perkembangan juga memiliki masalah-masalah sebagaimana dikutip dari Saefuddin (2011) bahwa permasalahan yang dirasakan oleh remaja banyak macamnya tetapi ada 6 yang menonjol yaitu (1) khawatir mendapat nilai yang rendah dari tugas atau ujian, (2) lemah ketika memahami bakat atau pekerjaan, (3) rendah diri maupun kurang percaya diri, (4) ceroboh serta kurang berhati-hati, (5) belum bisa hemat untuk pengeluarannya, (6) kurang mampu dalam mengaplikasikan norma agama.

Hal-hal yang disebutkan di atas, ditambah dengan adanya wabah covid-19 ini yang di Indonesia sudah mulai menyebar sejak bulan April 2020 serta sudah menjadikan

banyak nyawa meninggal dan wabah ini telah menginfeksi puluhan ribu orang dan hingga saat ini belum berakhir. Pencegahan yang dilakukan oleh pemerintah berupa physical distancing atau jaga jarak fisik dengan aman antara satu orang dengan orang lainnya (3). Nyatanya kondisi ini berpengaruh cukup besar dalam seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali kondisi psikologis manusia sebagaimana dikemukakan oleh (4) bahwa dalam perspektif psikologi sosial yakni pengolahan informasi serta bias kognisi, berubahnya emosi dan perilaku, maupun pengaruh sosial serta konformitas. Fadillah (2018) mengemukakan bahwa perasaan kesepian atau terisolasi sebagai dampak penerapan *physical distancing* dapat mengakibatkan cemas, depresi serta demensia. Meskipun di sisi lain, kesehatan fisik dan menjauhkan diri dari virus covid-19 memang tujuan utama.

Mahasiswa, dengan segala perubahan yang ada ini, dituntut untuk segera beradaptasi tidak terkecuali dengan adanya sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) yang mana menjadikan beban dan masalah tersendiri bagi mereka. Masalah yang muncul akibat adanya pandemi covid-19 ini juga dengan kondisi ekonomi orang tua yang mungkin tidak sebagus sebelum adanya pandemi sehingga mengharuskan mahasiswa juga dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sehari-hari dalam rangka membantu perekonomian keluarga pula, atau setidaknya juga untuk membayar kuliahnya sendiri (5).

Erat kaitannya dengan hal tersebut, mahasiswa dituntut menjadi pribadi yang lebih

dinamis serta adaptif ketika menghadapi kesulitan yang bermakna dalam kehidupannya, maupun bangkit dari masa keterpurukan. Variabel yang penting dalam dimiliki oleh setiap orang, tidak terkecuali remaja ini yang dimaksud yaitu resiliensi. Dimana orang-orang yang resilien memiliki ciri mampu mengatur emosi, mampu mengendalikan impuls atau dorongan dalam dirinya, empati, memiliki keyakinan untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, serta optimis (6).

Beberapa kasus yang terjadi di perguruan tinggi, terdapat beberapa mahasiswa yang mengundurkan diri karena kondisi ekonomi yang terdampak covid-19 ini ketika tidak mendapatkan bantuan (Wawancara dengan pengelola kampus, September 2020). Meskipun banyak juga yang memutuskan untuk tetap bertahan dan melanjutkan kuliah dengan segala konsekuensi dan stressor yang mereka hadapi. Individu yang mampu bertahan tentunya mempunyai sikap bertahan dalam menghadapi stress, depresi, dan kecemasan yang mereka hadapi. Hal ini tergantung seberapa jauh kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka.

Permasalahan dan tantangan serta kesulitan pada mahasiswa saat ada pandemi covid-19 ini merupakan fenomena hidup yang tidak bisa dihindari. Untuk mengatasi berbagai tantangan, permasalahan yang menimbulkan stres, depresi dan kecemasan maka setiap siswa harus bisa menjadi resilien yaitu dapat bangkit, mampu untuk bertahan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya

(7), karena sebenarnya setiap individu mempunyai kemampuan untuk tangguh (*resilien*) secara alami (8).

Salah satu variabel yang sangat erat kaitannya dengan *resiliensi* yaitu pemaknaan hidup, karena memiliki faktor seperti yang diungkapkan (9) yakni nilai-nilai kreatif atau kegiatan berkarya, bekerja serta melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan sebaik-sebaiknya; nilai pengalaman yaitu keyakinan dan penghayatan pada nilai kebenaran, keagamaan, serta cinta kasih; nilai bersikap yaitu menerima dengan penuh ketabahan dan kesabaran dari segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi seperti adanya pandemi covid-19 ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai kedua variabel tersebut dalam penelitian ini.

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan peneliti meneliti ini yaitu ingin mengetahui apakah ada hubungan antara resiliensi dan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. Mahasiswa sebagai sosok yang juga dalam tahap perkembangan juga memiliki masalah-masalah sebagaimana dikutip dari Saefuddin (2011), permasalahan yang dirasakan oleh remaja banyak macamnya tetapi ada 6 yang menonjol yaitu : (1) khawatir mendapat nilai yang rendah dari tugas atau ujian, (2) lemah ketika memahami bakat atau pekerjaan, (3) rendah diri maupun kurang percaya diri, (4) ceroboh serta kurang berhati-hati, (5) belum bisa hemat untuk pengeluarannya, (6) kurang mampu dalam mengaplikasikan norma agama.

Penelitian ini dilakukan karena memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu belum pernah

diteliti dengan menggabungkan dua variabel (yaitu pemaknaan hidup dan *resiliensi*) dalam satu penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi dimana menghubungkan antara dua variabel penelitian yaitu *resiliensi* sebagai variabel bebas dan pemaknaan hidup sebagai variabel tergantung. Alat ukur yang digunakan adalah skala *resiliensi* dan skala kebermaknaan hidup. *Resiliensi* dapat diartikan sebagai kemampuan individu, yang dapat membantu meningkatkan kekuatannya untuk bangkit dari keterpurukan. *Resiliensi* juga dapat diartikan sebagai proses dinamis dimana individu dapat menunjukkan fungsi adaptis mereka ketika menghadapi kesulitan besar dalam hidup.

Skala *Resiliensi* diukur berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (6). Sedangkan kebermaknaan hidup dapat diartikan suatu kualitas penghayatan individu mengenai seberapa besar dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri serta seberapa tinggi individu membuat hidupnya bermakna. Aspek-aspek kebermaknaan hidup ini yaitu *presence of meaning* (menekankan pada perasaan yang sifatnya subjektif dan individual mengenai makna hidup yang dimiliki seseorang) dan *search of meaning* (menekankan pada dorongan dan orientasi seseorang terhadap penemuan makna dalam kehidupannya, untuk tetap melanjutkan pencarian makna dalam berbagai segi kehidupan, dalam kondisi senang maupun menderita). Variabel kebermaknaan hidup diukur menggunakan skala dengan

menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (10).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta. Subjek adalah mahasiswa yang memiliki umur masih tergolong remaja dengan rentang usia 13-22 (remaja yang menginjak usia pendidikan di tingkat SMP, SMA serta kuliah). Kesamaan ini karena dengan mengambil kesamaan kriteria akan memungkinkan tercipta homogenitas pada populasi. Latipun (2010) mengemukakan homogenitas populasi sangat berguna bagi kemudahan dalam pengambilan sampel.

Mahasiswa yang mengisi skala telah menuliskan persetujuan di lembar *informed consent* serta menyetujui menjadi subjek dalam penelitian. Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi. Subjek penelitian yang menjadi sampel seharusnya *representatif* populasinya, sehingga tidak seluruh subjek pada populasi diteliti semua, cukup diwakili oleh sampel Latipun (2010). Sampel penelitian yang memenuhi kriteria populasi yaitu usia remaja menginjak usia Pendidikan di tingkat SMP, SMA serta kuliah akan diberikan dua skala untuk mengukur pemaknaan hidup dan *resiliensi*. Sampel dalam penelitian berjumlah 126 orang. Proses analisis data pada penelitian ini dibantu dengan SPSS versi 23.0 *for windows*, dengan menggunakan analisis jalur (*Path Analysis*) dengan bantuan PROCES.

HASIL

Permasalahan merupakan suatu hal yang pasti dihadapi oleh seseorang individu pada masa kehidupannya. Terkadang

kenyataan tidak sesuai dengan harapan, perbedaan pendapat, peristiwa kehidupan yang kurang sesuai dengan harapan akan menjadikan individu mengalami tekanan. Mahasiswa apalagi saat adanya pandemi covid-19 ini tidak lepas dari hal tersebut, terlebih mereka dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cepat mengenai berbagai hal, dari hal pembelajaran jarak jauh / tuntutan akademik, ekonomi yang juga terdampak serta diharuskan lebih bertanggung jawab kepada dirinya sendiri menjadikan mereka mengalami kerentanan psikologis.

Kondisi tersebut tentunya memerlukan resiliensi yang tinggi agar mahasiswa tidak terus-menerus berada dalam kondisi yang membuatnya tertekan dan menyerah dengan permasalahan-permasalahan yang mereka alami terlebih saat adanya pandemi covid-19 ini. Memiliki resiliensi yang rendah dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Hal ini membuat seseorang kurang mampu dalam menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya serta mempengaruhi kehidupan sehari-hari ketika keadaan menghadapi masalah, ia rentan mengalami stres hingga depresi. Perilaku resilien mampu memberikan perlindungan dari depresi serta mengurangi resiko timbulnya depresi.

Temuan pada penelitian (7) membuktikan bahwa *resiliensi* yang tinggi dibutuhkan seseorang agar terhindar dari resiko stress hingga tidak muncul depresi. Ketika seseorang memiliki *resiliensi* yang rendah, maka ia akan sulit keluar dari keadaan yang membuatnya menjadi tertekan dan menjadikannya tidak memiliki motivasi untuk

segera menyelesaikan masalah dalam kehidupannya yang sedang dihadapi serta membuat seseorang juga akan terus terpuruk dalam keadaan yang membuatnya tertekan.

Tabel 1.
Hasil Analisis dengan PROCESS

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
Constant	-6.7193	9,2201	-,7288	,4675	-24,9685	11,5299
KH	1.0328	,0815	12,6718	,0000	,8715	1,1941

Hasil dari penelitian ini yaitu seperti terlihat pada tabel 1 di atas, bahwa nilai $p = 0,000$ yang mana dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan pemaknaan hidup. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (11) yang mana membuktikan bahwa kebermaknaan hidup dengan *resiliensi* berhubungan cukup kuat. Subjek dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian (11) tersebut, yang mana penelitian tersebut subjeknya pemulung di kota Jakarta sedangkan pada penelitian yaitu mahasiswa di saat pandemi covid-19.

Begitu pentingnya *resiliensi* ini, sehingga terdapat banyak dampak yang terjadi ketika seseorang memiliki resiliensi yang rendah yaitu ia akan cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang lain untuk menerima segala cobaan yang menerpa dirinya. Sehingga ia akan lebih lama terjebak dalam keterpurukan yang sedang menyimpannya karena ia tidak segera mencari solusi terbaik untuk melepaskan dirinya dari cobaan tersebut. Tidak mampu dalam menyesuaikan diri dari segala perubahan juga merupakan salah satu dampak dari rendahnya

resiliensi yang dimiliki seseorang (12). Kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada berdampak pada kehidupannya, karena jika tidak berhasil dalam beradaptasi dengan perubahan maka ia akan mendapat tekanan-tekanan yang menimpa dirinya.

Selain itu, diketahui juga dampak lain dari resiliensi yaitu ketidakberdayaan dalam mengontrol diri, mengelola stres serta tidak mampu mengubah cara berpikir positif dalam menghadapi masalah yang dialami Christopher (2011). Hal ini dikarenakan salah satu fungsi dari *resiliensi* yaitu agar seseorang dapat menghindari dari kerugian yang menjadi akibat dari hal-hal yang tidak menguntungkan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif serta dapat meningkatkan seseorang dalam mengontrol dirinya. Penelitian dari (13) juga membuktikan bahwa *self resilience* berhubungan dengan psikosomatis, yang mana dapat diartikan bahwa ketika resiliensi diri seseorang tinggi maka kecenderungan psikosomatis pada seorang individu akan semakin rendah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pemaknaan hidup berhubungan dengan *resiliensi* pada mahasiswa saat pandemi covid-19. Ini dibuktikan dengan nilai $p = 0,000$ yang mana dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan pemaknaan hidup. Resiliensi ini sangat penting sehingga ada sejumlah efek yang terjadi ketika seseorang memiliki resiliensi

yang rendah, khususnya akan membutuhkan waktu lebih lama dari orang lain untuk menerima semua ujian yang dialaminya. Saran untuk penelitian ini yaitu bisa menambahkan variabel lainnya sehingga penelitian lebih komprehensif dan jika memungkinkan membuat pelatihan pemaknaan hidup untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa dalam bentuk penelitian eksperimen.

REFERENSI

1. Suwartini S. Pendidikan Karakter dan Pembangunan Sumber Daya Manusia Keberlanjutan. *Jurnal Pendidikan Ke-Sd-an*. 2017;4 (1).
2. Rohmadi M. Strategi dan Inovasi dalam Pembelajaran Bahasa dan sastra Indonesia di Era Industri 4.0. *Pertemuan Ilmiah Bahasa dan Sastra Indonesia (PIBSI)*. 2018;27–40.
3. Putsanra D. Arti Physical Distancing dan Social Distancing. Retrieved from <https://tirto.id/arti-physical-distancing-dan-social-distancing-apa-perbedaannya-eHNf>. 2020;
4. Agung IM. Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. 2020;
5. Andini A, Hendi AJ, Maharani I, Ruku KS v, Purba TAS, Wijayanti SH. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran Bulanan Mahasiswa di Jakarta. *KINERJA*. 2021;18(2):314–21.
6. Reivich K, Shatte A. The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable

- Obstacles. New York: Broadway Books; 2002.
7. Putri AS, Uyun Q. Hubungan Tawakal Dan Resiliensi Pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur'an Di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam* 4. 2017;1:78–87.
8. Septiani T, Nurindah F. Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2016;7(2):59–76.
9. Hidayat V. Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*. 2019;6.
10. Anggriany N. Motif Sosial Dan Kebermaknaan Hidup Remaja Pagaralam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 2006;11:21.
11. Mustamu D. Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Resiliensi pada Pemulung di Jakarta. [Salatiga]: Universitas Kristen Satya Wacana; 2017.
12. Ruswahyuningsih MC, Afiatin T. Resiliensi Pada Remaja Jawa. 2015;2:96–105.
13. Fanira S, Rohmadani Z v. Psikosomatis Ditinjau dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*. 2021;1:35–9.
14. Haq M. Khasiat Dzikir Dalam Kehidupan. Yogyakarta: Kreasi Wacana; 2011.
15. Hardjana AN. Stres Tanpa Distres. Jakarta: Kanisius; 2001.
16. Hasan ABP. Pengantar Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2008.
17. Hawari D. Integrasi Agama dalam Pelayanan Medik : Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medik. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI; 2011.
18. Hefferon K, Boniwell I. Positive Psychology. England: Open University Press; 2011.
19. Atkinson RL, Atkinson RC, Hilgard ER. Introduction to Psychology. Harcourt Brace Jovanovich; 1996.
20. Sukadiyanto. Stres dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 2010;29:45–61.
21. Wilda, Tesa, Elda N, Firdaus. Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jom FK* https://jom.unri.ac.id/index.php/JO_MFDOK/article/view/9220. 2016;3 (1):1–9.
22. Mohamed NA. Effect of hypnotherapy on smoking cessation among scondary school students. *Journal of Nursing Education and Practice*. 2015;5(2):67–77.
23. Nevid JS, Rathus SA, Greene B. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga; 2011.
24. Nida, Fatma LK. Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia . *Jurnal*

- Bimbingan Konseling Islam. 2014;133–50.
25. Pasudewi CY. Resiliensi pada Remaja Binaan BAPAS Ditinjau dari Coping Stres. Jurnal UNNES JSIP. 2012;1.
26. Faridz A. Hubungan Intensitas Dzikir Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Islam Di Yogyakarta. <https://dspace.uui.ac.id>. 2018;
27. Ghozali I. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro; 2011.