

## Self Efficacy dan Resiliensi pada Mahasiswa yang mengalami Pembelajaran Daring

<sup>1</sup>Putri Ayu Andira, <sup>2</sup>Fathana Gina

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
Putriayuandira99@gmail.com, fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id

### Abstrak

Adanya pandemi Covid-19 memberikan dampak pada beberapa aspek yaitu kesehatan, ekonomi dan pendidikan. Dampak yang dirasakan pada dunia pendidikan dengan adanya kegiatan belajar secara daring. Berjalannya pembelajaran daring yang membutuhkan proses adaptasi menimbulkan stres dalam belajar. Stres dalam belajar diperoleh dari tekanan akademik yang menyebabkan tingkat resiliensi mahasiswa menurun. Resiliensi yang rendah akan menyebabkan mahasiswa memberikan reaksi gelisah saat menghadapi masalah atau dalam keadaan tertekan dan membuat cara kerja mahasiswa lebih lama. Salah satu faktor yang berhubungan dengan resiliensi adalah self efficacy dimana resiliensi dapat naik atau turun karena self efficacy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self efficacy dengan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring. Adapun teknik yang digunakan yaitu probability sampling dengan pendekatan cluster random sampling dengan sampel penelitian sebanyak 100 sampel. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi antara self efficacy dengan resiliensi sebesar  $r = 0,499^{**}$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self efficacy dengan resiliensi. Semakin tinggi self efficacy maka semakin tinggi resiliensi begitupun sebaliknya, semakin rendah self efficacy maka semakin rendah resiliensi. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan resiliensi mahasiswa seperti religiusitas dan dukungan sosial.

**Kata kunci:** Resiliensi, Self Efficacy, Pembelajaran Daring

### Abstract

The existence of this pandemic Covid-19 has an impact on some aspects like health, economy and education. This virus is spreading around the world specifically in education sector. During the Covid-19 pandemic, students around the world applying distance learning from their home. This distance learning needs an adaptation process that making students stress in learning. Stress in learning makes many students feel pressure because a lot of assignments which causes the level of student resilience to decrease. Low resilience will make students to be anxious when facing their problems or make them depressed and make them study longer than usual. One of the factors that related to resilience is self-efficacy where resilience can increase or decrease due to self-efficacy. The purpose of this research is to find out the relationship between self- efficacy and resilience in students who experience distance learning. The technique we will use is probability sampling with a cluster random sampling approach with a research sample of 100 samples. The results showed that the correlation coefficient between self-efficacy and resilience was  $r = 0.499^{**}$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The results shows that there is a significant positive relationship between self-efficacy and resilience. The higher the self-efficacy, the higher the resilience and it goes for the other way, the lower the self-efficacy, the lower the resilience. This research leads to the ideas for further research are expected to research other factors that have a relationship with student resilience such as religion or social support.

**Keywords:** Resilience, Self Efficacy, Online Learning

## PENDAHULUAN

COVID-19 menjadi salah satu masalah yang harus dihadapi oleh hampir seluruh masyarakat dunia. COVID-19 berdampak tidak hanya pada masalah kesehatan fisik tetapi juga sangat berpengaruh bagi kesehatan mental (Ilpaj & Nurwati, 2020). Pada dunia pendidikan dampak COVID-19 cukup besar, dampak ini dirasakan oleh berbagai pihak dari pengajar atau guru, orang tua siswa dan peserta didik (siswa atau mahasiswa) dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah tinggi yang membuat sekolah bahkan universitas harus ditutup akibat pandemi yang belum selesai (Fredy et al., 2020).

Ditutupnya sekolah ataupun sekolah tinggi tidak membuat siswa tidak beraktivitas dalam institusi pendidikan, penutupan sekolah ataupun sekolah tinggi hanya dilakukan untuk pembatasan kegiatan secara fisik, dalam artian bahwa tidak adanya kegiatan secara langsung yang dilakukan oleh siswa tetapi pembelajaran dilakukan secara jarak jauh atau pembelajaran daring (Firman, 2020).

Berjalannya pembelajaran daring membutuhkan proses adaptasi dan usaha agar terlaksana dengan baik (Argaheni, 2020). Salah satu adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran daring ialah adaptasi pada teknologi untuk membantu dan mendukung proses pembelajaran (Ahmed et al., 2020). Adaptasi teknologi dilakukan oleh pendidik maupun peserta didik dengan berinteraksi dan melakukan proses pembelajaran secara online atau daring (Herliandry et al., 2020). Artinya, adaptasi teknologi membuat siswa tidak bisa belajar secara efektif karena keterpaksaan dan siswa tidak biasa dengan belajar melalui online, bukan hanya siswa guru dipaksa harus terbiasa dengan kemajuan teknologi (Purwanto et al., 2020). Selain itu, muncul dampak positif dan negatif pembelajaran daring pada mahasiswa. Dampak positif yang didapatkan mahasiswa adanya teknologi membuat siswa lebih mudah mengakses dan mendapatkan materi dengan waktu yang tidak ditentukan, sedangkan dampak negatif yang didapatkan kurangnya niat dalam belajar dan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru atau pengajar (Afni, 2021).

KPAI menyebutkan bahwa dampak pembelajaran daring membuat tingkat stres pada siswa meningkat, beberapa siswa tidak naik kelas hingga putus sekolah. Mahasiswa merasakan banyaknya tekanan yang mengharuskan mereka tetap belajar secara produktif walau dengan keadaan daring yang mengakibatkan mereka merasa stres dalam belajar (Sari et al., 2020).

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh (Livana et al, 2020) mahasiswa dari semua jurusan di 22 dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia menunjukkan dari 1.129 mahasiswa mengalami stres akibat pembelajaran dari selama pandemi akibat tugas pembelajaran 70,29%, merasa bosan berada dirumah 57,8%, bosan kepada proses pembelajaran daring 55,8%, tidak dapat bertemu dengan orang yang disayangi 40,2%, tidak dapat mengikuti pembelajaran online karena keterbatasan sinyal 37,4%, dan tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya 35,8% (Livana et al., 2020). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa hampir setengah mahasiswa merasa kurang dapat beradaptasi dengan pembelajaran daring yang mengakibatkan stres pada mahasiswa.

Adapun hasil pre-eliminasi yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa di Universitas Bhayangkara

Jakarta Raya menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres secara akademik selama pembelajaran jarak jauh karena harus beradaptasi dengan gaya pembelajaran daring yang berbeda dengan pembelajaran tatap muka. Stres pada mahasiswa biasanya berupa reaksi berupa fisiologis, emosi, perilaku dan penilaian kognitif yang disebabkan oleh stresor berupa tekanan, konflik, rasa frustrasi, perubahan bahkan beban terhadap diri sendiri (Septiani & Fitria, 2016).

Stres yang dialami mahasiswa berdasarkan tekanan akademik yang diperoleh selama pembelajaran daring dapat menyebabkan menurunnya tingkat resiliensi siswa (Sari et al., 2020). Resiliensi yang rendah atau kurangnya resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa diduga disebabkan oleh tekanan dan rasa cemas yang berlebihan (Yuliani et al., 2018). Resiliensi yang rendah akan menyebabkan mahasiswa mencari cara yang lebih mudah untuk menyelesaikan masalah. Hal tersebut diperkuat oleh hasil survey di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya bahwa dari 20 mahasiswa 65% mahasiswa mengatakan bahwa selama pembelajaran ia menyontek tugas teman, selain itu 40% mahasiswa menyatakan bahwa ia lebih sering menyelesaikan tugasnya dengan cara menjiplak tugas temannya atau mencari dari internet dan menjiplaknya.

Alhasil dari temuan tersebut, resiliensi pada masa pandemi ini penting dikarenakan kondisi saat ini mempengaruhi kesehatan mental individu karena setiap individu dituntut untuk beradaptasi dengan kondisi yang terus berubah. Oleh karena itu resiliensi yang tinggi akan menjadi faktor protektif stress, sehingga individu yang resilien mampu beradaptasi dan menghadapi masalah- masalah yang ada pada masa pandemi.

Menurut Richardson (2002) resiliensi adalah bagaimana seseorang melakukan proses koping terhadap kesulitan atau tantangan yang dialami dengan adanya perubahan yang dipengaruhi oleh faktor protektif. Seseorang yang memiliki resiliensi akan berusaha berjuang berhadapan dengan kesulitan, masalah ataupun penderitaannya (Pragholapati, 2020 ; Grotberg (1999). Resiliensi seseorang ditunjukkan dengan bagaimana seseorang tidak hanya mampu menyelesaikan masalah secara positif tetapi dapat menganalisis masalah dan mengendalikan emosi negatif yang ada didalam dirinya (Septiani & Fitria, 2016).

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap berjuang saat berhadapan dengan kesulitan, masalah atau penderitaan yang ada dihidupnya. (Wolin & Wolin, 1994 ; Greene, 2003). Sejalan dengan pendapat (Reivich & Shatté, 2002) resiliensi ialah kemampuan individu mengenai kondisi adversity atau trauma yang dihadapinya dengan kemampuan dan cara yang sehat dan produktif atau dengan reaksi yang positif.

Pada mahasiswa resiliensi dapat menentukan bagaimana gaya berpikir dan keberhasilan mahasiswa sebagai peserta didik dalam mengatasi masalah ataupun kesulitan belajar (Sofiahudairi & Setyawan, 2018). Menurut Martin dan Marsh mahasiswa yang melakukan resiliensi secara akademik ialah mahasiswa yang dapat menghadapi empat keadaan yaitu, kejatuhan (setback), tantangan (challenge), kesulitan (adversity), dan tekanan (pressure) secara efektif dan dalam konteks akademik (P. Sari & Indrawati, 2016).

Individu yang memiliki resiliensi adalah individu yang memiliki kapasitas untuk bertahan dan tetap sehat dengan

kondisi yang secara kolektif dipandang sulit ataupun menekan individu dengan masalah ataupun hal lain (Ungar, 2004).

Pada mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik dan tinggi akan memiliki kecenderungan sikap yang positif dalam menghadapi rintangan (Fitri & Kushendar, 2019), sedangkan pada mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah akan merasa lebih dengan mudah menerima dampak berupa perasaan cemas, tertekan dan merasa depresi (Yuliani et al., 2018).

Resiliensi menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018) terdiri dari tujuh faktor yang menjadi komponen utama yaitu Emotion Regulation (Regulasi Emosi), Impulse Control (Pengendalian Impuls), Optimism (Optimisme), Casual Analysis (Analisis Kasual), Empathy (Empati), Self Efficacy (Efikasi Diri), dan Reaching Out.

Bandura (2001) mendefinisikan self efficacy sebagai sebagai sebuah keyakinan seseorang dengan kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam hidupnya. Seseorang dengan self efficacy memiliki keyakinan dan merasa mampu menguasai sebuah situasi dan memberikan hasil yang positif (King, 2010).

Sejalan dengan pendapat Santrock (2011) yang mengatakan bahwa self efficacy merupakan suatu keyakinan bahwa individu mampu menguasai suatu kondisi dan dapat menghasilkan suatu hasil yang menguntungkan bagi dirinya. Feist & Feist (2011) juga mendefinisikan self efficacy sebagai keyakinan seseorang bahwa mereka mampu melakukan suatu perilaku yang akan menghasilkan hasil yang diinginkan agar mencapai tujuan yang sesuai dengan yang diinginkan.

Self efficacy merupakan keyakinan seseorang dalam mengatasi masalah, individu yang memiliki self efficacy akan dapat mempertimbangkan dan mengatur perilaku sehingga akan dapat meminimalisir hal negatif (Anggraini et al., 2017). Self Efficacy merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi dalam mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan tekanan yang ada dengan keyakinan untuk dapat menemukan cara mengatasi masalah. Dalam penelitian terdahulu mengenai pengaruh self-efficacy dengan resiliensi yang dilakukan oleh Oktarinum & Santhosi (2018). Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa self efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi (Oktaningrum & Santhosi, 2018). Aspek penting dalam Self Efficacy ialah bagaimana seseorang memiliki usaha, rasa kepercayaan diri (keyakinan diri) dan rasa optimisme pada dirinya sendiri untuk masa depannya sendiri (Oktaningrum & Santhosi, 2018). Keyakinan yang berkaitan dengan self efficacy disini dimiliki individu agar mampu menyelesaikan masalah yang ia alami dan dapat mencapai kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002). Alwisol (2009) berpendapat bahwa keyakinan disini dapat berupa pelarian individu mengenai tindakan baik atau buruk dan merasa yakin atas suatu tanggungjawab yang harus dihadapi untuk mencapai hal baik.

Melihat fenomena diatas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti apakah ada hubungan antara self efficacy dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dengan ini peneliti berasumsi bahwa semakin rendahnya self efficacy pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya maka resiliensi semakin rendah, sebaliknya jika self efficacy pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya semakin tinggi maka

terdapat kemungkinan bahwa resiliensi yang dimiliki mahasiswa juga akan tinggi.

## METODE PENELITIAN

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan model korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berjumlah 7552 yang terdiri dari 7 fakultas. Adapun sampel yang digunakan adalah 100 mahasiswa dengan menggunakan teknik probability sampling dengan cara pendekatan cluster random sampling. Cara pengambilannya dengan cara memilih secara acak atau randomisasi terhadap kelompok subjek, bukan memilih secara individual (Azwar, 2015;2017). Peneliti menggunakan cara acak melalui aplikasi dan mengambil 6 dari 12 program studi yang ada di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

### *Instrumen Penelitian*

Sementara instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan yaitu skala resiliensi dan self efficacy. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert. Skala ini disusun berdasarkan aspek dari setiap variabel, akan diturunkan menjadi masing-masing indikator dan item-item pernyataan. Dalam penelitian ini terdapat dua aitem yaitu, favorable dan unfavorable.

### *Validitas dan Reliabilitas*

Pada analisis pertama dilakukan uji validitas terhadap kedua variabel. Hasilnya pada variabel resiliensi terdapat 9 aitem gugur dan 31 aitem valid aitem yang dinyatakan valid dari 40 aitem sebelumnya, kemudian pada variabel self efficacy terdapat 7 aitem gugur dan 23 aitem yang dinyatakan valid dari 30 aitem sebelumnya. Standar yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 0,30 yang bersumber pada kriteria daya beda item (periantalo, 2016). Analisis kedua yaitu uji reliabilitas. Hasil yang didapatkan pada variabel resiliensi yaitu 0,917 dan variabel self efficacy 0,922. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki reliabilitas yang sangat reliabel.

## HASIL PENELITIAN

### *Hasil Uji Asumsi*

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi (p) pada resiliensi sebesar 0,060 dan nilai signifikansi (p) pada self efficacy sebesar 0,151. Hal ini menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi atau  $p > 0,05$  dan dapat dikatakan bahwa kedua variabel terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan peneliti diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,642. Hal ini menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi atau  $p > 0,05$  yang artinya hubungan dari kedua variabel terdistribusi bersifat linier.

### *Hasil Uji Kategorisasi*

#### *Uji Kategorisasi Resiliensi*

Hasil uji kategorisasi variabel resiliensi menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang berada pada tingkat kategori rendah, 65% mahasiswa berada pada tingkat kategori sedang dan 35% mahasiswa berada pada tingkat kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berada pada tingkat resiliensi dengan presentase sedang.

**Tabel 1. Kategorisasi Resiliensi**

Kategori	Jumlah Sampel	Presentase
Rendah	0	0%
Sedang	65	65%
Tinggi	35	35%

#### Uji Kategorisasi Self Efficacy

Hasil uji kategorisasi variabel self efficacy menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 7% mahasiswa berada pada tingkat kategori rendah, 64% mahasiswa berada pada tingkat kategori sedang dan 29% mahasiswa berada pada tingkat kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya berada pada tingkat resiliensi dengan presentase sedang.

**Tabel 2. Kategorisasi Self Efficacy**

Kategori	Jumlah Sampel	Presentase
Rendah	7	7%
Sedang	64	64%
Tinggi	29	29%

#### Hasil Uji Hipotesis

##### Uji Korelasi

Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi pearson product moment yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara self efficacy dengan resiliensi. Pada penelitian ini hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. Uji Korelasi**

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig	Jumlah Subjek
Resiliensi			
Self Efficacy	0,499**	0,000	100

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas hasil menunjukkan nilai koefisien korelasi antara resiliensi dengan self efficacy sebesar 0.499\*\* dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ).

Maka dapat disimpulkan bahwa variabel self efficacy dengan resiliensi memiliki hubungan yang signifikan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasil yang didapatkan pada uji korelasi memiliki nilai positif yang signifikan antara self efficacy dengan resiliensi yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi self efficacy maka akan semakin tinggi

resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah self efficacy maka semakin rendah pula resiliensi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini dapat analisa dari beberapa pengujian yang dilakukan oleh peneliti. Hasil pada uji asumsi digunakan untuk menganalisa data penelitian, dalam penelitian ini uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas dan linearitas. Pada uji normalitas didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,060 pada variabel Resiliensi dan 0,151 pada variabel Self Efficacy. Dapat kita simpulkan bahwa kedua variabel dinyatakan terdistribusi normal, dikarenakan nilai signifikansi lebih dari 0,05.

Pada uji linearitas dapat dilihat dari hasil nilai deviation form linearity sebesar 0,642, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dua variabel bersifat linear ( $p > 0,05$ ). Adanya uji normalitas disini merupakan salah satu hal yang cukup penting dikarenakan dengan adanya uji normalitas maka data terdistribusi normal artinya data tersebut mewakili populasi dalam penelitian. Jika uji linear bersifat linear maka menandakan bahwa kedua variabel berada dalam satu garis lurus. Uji linearitas juga merupakan salah satu prasyarat dalam analisis korelasi pearson product moment.

Pada uji kategorisasi data pada penelitian ini untuk mengetahui berapa banyak sampel dan pada tingkatan tertentu. Uji kategorisasi pada variabel Resiliensi didapatkan hasil sebanyak 65% mahasiswa memiliki tingkat Resiliensi yang sedang dan 35% memiliki tingkat Resiliensi yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah atau sebagian besar mahasiswa Universitas Bhayangkara pada kategori sedang. Pada mahasiswa yang memiliki resiliensi yang sedang biasanya akan menunjukkan perasaan gelisah saat dihadapkan dengan masalah ataupun tekanan namun dalam hal ini mahasiswa masih mampu menganalisa masalahnya dengan waktu atau proses yang lebih lama (Sari et al., 2020).

Kategorisasi pada Self Efficacy berada pada kategori sedang dengan hasil kategorisasi 7% mahasiswa berada tingkat kategori rendah, 64% mahasiswa berada pada tingkat kategori sedang dan 29% berada pada tingkat kategori tinggi. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) pada mahasiswa dengan self efficacy yang rendah biasanya cenderung ragu-ragu dan merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya, bersikap apatis, pasrah terhadap masalah, merasa tidak mampu dan tidak memiliki usaha ketika memiliki kegagalan. Sedangkan pada kriteria sedang mahasiswa hanya cukup memiliki usaha dan cukup percaya diri dengan kemampuannya untuk menghadapi masalah ataupun kendala. Pada mahasiswa dengan self efficacy tinggi cenderung memiliki keyakinan yang tinggi, memiliki perasaan yang tenang dalam mendekati masalah dan kegiatan yang sulit.

Pada uji kategorisasi hasil nilai pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang, hal ini sedikit berbeda dengan asumsi awal yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring memiliki resiliensi yang rendah dan self efficacy yang rendah hal ini kemungkinan peserta didik sudah beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring jadi mereka dapat menghadapi tekanan dan mereka bukan lagi pada tingkatan yang rendah, tetapi pada tingkatan sedang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhiman & Mugarso (2021) bahwa hasil penelitian

memaparkan bahwa peserta didik sudah dapat menyesuaikan diri dengan pembelajaran jarak jauh dalam hal ini berhubungan dengan tingkat resiliensi yang sedang oleh sebab itu saat ini siswa merasa sudah dapat menyesuaikan pembelajaran dari walau masih merasakan tekanan dan kendala yang harus dihadapi.

Bila dilihat dari aspek-aspek dalam variabel, pada variabel resiliensi aspek yang memiliki tingkat rendah ialah pada aspek relationship disebabkan oleh kurangnya mahasiswa membangun hubungan yang jujur, bisa mendukung satu sama lain dengan kualitas yang baik. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada masa pandemi ini lebih sulit berinteraksi dikarenakan pembelajaran daring dan keterbatasan untuk bertemu secara fisik. Aspek dengan tingkat tinggi pada variabel resiliensi ialah aspek insight, insight sendiri merupakan bagaimana individu dapat mempelajari bagaimana perilaku-perilaku yang ada dalam hidupnya, artinya mahasiswa sudah mampu mempelajari kegagalan yang ia lakukan dimasa lalunya dan berusaha mencari jalan lain yang lebih tepat.

Pada variabel self efficacy aspek dengan tingkat rendah ialah aspek kekeluasaan (generality), kekeluasaan sendiri berkaitan dengan kekeluasaan tugas yang dilakukan dan bagaimana individu mengatasi atau menyelesaikan tugas dengan keyakinan yang ia miliki, rendahnya tingkat kekeluasaan dapat disebabkan oleh kurangnya keyakinan yang ia miliki dimana individu hanya dapat berfokus pada satu hal. Pada variabel self efficacy aspek yang berada pada tingkat tinggi ialah aspek magnitude, magnitude sendiri berkaitan dengan kemampuan individu menyelesaikan tanggungjawab dengan tingkat kesulitan yang berbeda, artinya individu dapat menyelesaikan masalah dari berbagai tingkat kesulitan tetapi ia hanya dapat berfokus pada satu hal saja.

Hasil uji korelasi yang dilakukan oleh peneliti antara resiliensi dan Self Efficacy dengan menggunakan teknik Pearson Product Moment diketahui hasil koefisien korelasi sebesar 0,499\*\* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dilihat dari hasil nilai uji korelasi dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan searah antara dua variabel dikarenakan tidak munculnya nilai negatif. Artinya, jika Resiliensi rendah, maka Self Efficacy rendah, begitupun sebaliknya, jika Resiliensi tinggi, maka Self Efficacy akan tinggi. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya hubungan antara Resiliensi dan Self Efficacy pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dapat diterima, sedangkan hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak adanya hubungan antara Resiliensi dan Self Efficacy pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ditolak.

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018) Self efficacy merupakan keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan masalah yang ia alami dan dapat mencapai keberhasilan. Self efficacy disini merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai resiliensi, karena merupakan salah satu faktor kognitif yang akan membantu seseorang untuk menentukan sikap dan perilaku dalam menghadapi masalah dan tidak mudah menyerah menghadapi kesulitan.

Oleh karena itu tingkat self efficacy memiliki hubungan dalam menentukan tingkat resiliensi pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salim & Fakhurrozi (2020) dengan judul penelitian "Efikasi Diri dan Resiliensi pada Mahasiswa" pada penelitian ini hasil korelasi

menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan resiliensi hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi, sebaliknya semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin rendah tingkat resiliensi.

Dari hasil wawancara peneliti yang dilakukan sebelumnya, mahasiswa merasa pada masa pembelajaran daring mahasiswa merasa tekanan adaptasi pada masa pembelajaran daring hal ini menyebabkan Resiliensi pada mahasiswa menurun dikarenakan kurangnya minat belajar dan menyebabkan mahasiswa kurang dapat menyelesaikan masalah. Berhubungan dengan self efficacy mahasiswa juga merasa keyakinan dalam menyelesaikan masalah menurun, mahasiswa merasa ragu-ragu dalam menyelesaikan masalah tetapi mahasiswa merasa memiliki rasa tanggungjawab untuk menyelesaikan masalah.

Rata-rata hasil nilai kategorisasi pada kedua variabel menunjukkan hasil bahwa mahasiswa berada pada kategori sedang hal ini dapat disimpulkan mahasiswa sudah cukup beradaptasi walau masih belum pada kategori yang tinggi. Hasil uji korelasi antara self efficacy dan resiliensi menunjukkan nilai 0,499\*\* dan terdistribusi positif, yang artinya terdapat hubungan yang positif antara self efficacy dan resiliensi. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dan self efficacy pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hubungan tersifat positif yang artinya semakin tinggi resiliensi maka self efficacy akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah resiliensi maka self efficacy akan semakin rendah.

Berkaca dari kesimpulan di atas maka mahasiswa hendaknya dapat meningkatkan konsentrasi belajar agar tingkat resiliensi dan self efficacy dalam menghadapi ataupun menyelesaikan masalah lebih meningkat.

Selain itu, bagi tenaga pengajar hendaknya dapat mengajar dengan cara yang lebih efektif dengan cara-cara mudah dipahami oleh mahasiswa. Juga bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan resiliensi pada mahasiswa seperti religiusitas dan dukungan sosial. Teori-teori penelitian yang digunakan dapat diperbarui dengan teori-teori yang lebih update atau teori terbaru agar dapat menyesuaikan dengan keadaan saat ini. Begitupun dengan populasi dan sampel yang ingin diteliti harus dilihat dari keadaan saat ini agar lebih sesuai dengan fenomena saat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afni, K. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Serunai : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 80–85. <https://doi.org/10.37755/sjip.v6i2.337>
- Ahmed, S., Shehata, M., & Hassanien, M. (2020). Emerging Faculty Needs for Enhancing Student Engagement on a Virtual Platform. *MedEdPublish*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.15694/mep.2020.000075.1>

- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian (Revisi). UMM Press. (GamaJoP), 4(2), 127–134. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46359>
- Anggraini, O. D., Wahyuni, E. N., & Seojanto, L. T. (2017). Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang untuk bisa menguasai situasi tertentu serta kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan. Bandura. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 50–56. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.). Pustaka Pelejar.
- Firman. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Bioma*, 2(1), 14–20.
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 1. <http://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>.
- Fredy, F., Prihandoko, L. A., & Anggawirya, A. M. (2020). The Effect of Learning Experience on the Information Literacy of Students in the Ri-Png Border During Covid-19 Period. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(10), 171. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i10.2067>.
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar (1st ed.). Prenanda Media Group.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16–28.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat Vol.*, 1(1), 194–210.
- King, L. A. (2010). Psikologi Umum (2nd ed.). Salemba Humanika.
- Livana, Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “Tugas Pembelajaran” Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Oktaningrum, A., & Santhosi, F. H. (2018). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Siswa SMA Berasrama di Magelang. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(2), 127–134. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46359>
- Periantalo, J. (2016). Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi. Pustaka Pelejar.
- Pragholapati, A. (2020). Resiliensi Pada Kondisi Wabah Covid-19. 1–9. <https://doi.org/10.35542/osf.io/3r8jk>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.ejournal.id/Edupsyscouns/article/view/397>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life’s inevitable obstacles. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life’s inevitable obstacles*. (p. 342). Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (Tigabelas). Erlangga.
- Sari, P., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(2), 177–182.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & 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), 17–22. [journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk)
- Sari, T. T. (2020). Self-Efficacy dan Dukungan Keluarga Dalam Keberhasilan Belajar Dari Rumah di Masa Pandemi Covid-19. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(2), 127–136. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.346>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 59–76.
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 54–59.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1994). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard Books.
- Yuliani, S., Widiyanti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Perilaku Bullying. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 77–86.