

KEBERSYUKURAN, PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL, DAN RESILIENSI PELAJAR DI MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) PANDEMI COVID-19

Nurul Fitroh & Winarini Wilman D. Mansoer

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Prof. Dr. R. Slamet Iman Santoso, Pondok Cina, Kec. Beji, Depok, Jawa Barat 16424, Indonesia

Korespondensi: nurulfitroh13@gmail.com

GRATITUDE, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, AND STUDENTS' RESILIENCE DURING DISTANCE LEARNING DUE TO COVID-19

Manuscript type: Original Research

Abstract

The COVID-19 pandemic changed many aspects of life, including learning process. Distance learning has been implemented as a response to the pandemic. These changes have a psychological impact on students. This study aims to explore the role of gratitude as a mediator in the relationship between social support and resiliency among students during distance learning. This study used quantitative method to 42 students ($M = 21.5$). The study found that, while gratitude is not meaningful mediating variabel accounting for the relationship between social support and resilience, perceived social support predicts higher levels of resilience and gratitude among students participating in distance learning. While few participants reported that they adjusted well with the shift of learning mode, common challenges faced by participants which necessitates resilience in distance learning include: less enthusiasm in learning due to limited social interaction, poor time management, and exhaustion due to prolong exposure to screen.

Article history:

Received 29 March 2022
Received in revised form 26 November 2022
Accepted 30 December 2022
Available online 7 May 2024

Keywords:

distance learning
gratitude
perceived social support
student resilience
COVID-19

Abstrak

Masa pandemi COVID-19 mengubah banyak hal, termasuk proses belajar, yaitu diterapkannya pembelajaran jarak jauh (PJJ). Perubahan tersebut memberikan dampak psikologis pada para pelajar. Studi ini mengeksplorasi peran kebersyukuran sebagai mediator dalam persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi pelajar saat PJJ. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis mediasi pada 42 pelajar ($M = 21.5$). Penelitian menemukan bahwa partisipan secara umum mengalami dampak psikologis negatif selama proses PJJ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dapat memprediksi resiliensi yang lebih baik selama PJJ di masa pandemi COVID-19. Persepsi terhadap dukungan sosial juga dapat memprediksi kebersyukuran yang lebih baik, tetapi kebersyukuran tidak dapat menjelaskan model mediasi pada persepsi terhadap dukungan sosial dan resiliensi. Meski beberapa peserta melaporkan bahwa mereka mampu beradaptasi secara baik, namun ada beberapa tantangan yang membutuhkan resiliensi di masa PJJ yang meliputi: antusiasme belajar yang menurun karena kurangnya interaksi sosial, manajemen waktu yang terbatas, dan kelelahan karena waktu layar yang panjang.

Kata Kunci: COVID-19, kebersyukuran, pembelajaran jarak jauh (PJJ), persepsi terhadap dukungan sosial, resiliensi pelajar

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Hasil penelitian ini dapat mendukung argumen pentingnya mengakomodasi kebutuhan dukungan sosial dalam menyelenggarakan pendidikan jarak jauh bagi pelajar di Indonesia. Indonesia dikenal sebagai masyarakat kolektif yang menilai kebutuhan dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka sebagai hal yang penting dan krusial. Temuan penelitian ini membuktikan bahwa sebagian besar pelajar merasakan kesulitan menghadapi perubahan metode belajar dan ketersediaan akses, seperti perangkat belajar berupa telepon genggam atau komputer/laptop pribadi, di mana hal tersebut signifikan memengaruhi resiliensi pelajar. Hasil ini juga mempertegas bahwa perhatian atas kesetaraan akses pendidikan di seluruh pelosok Indonesia menjadi hal serius yang perlu terus diusahakan, terutama mempertimbangkan beberapa program Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) berkemungkinan terus diterapkan pasca pandemi.

Handling Editor: Made Diah Lestari, Faculty of Psychology, Universitas Udayana, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Selama masa pandemi COVID-19 terjadi di Indonesia, pemerintah mulai menerapkan proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada Maret 2020 yang diikuti berbagai isu di berbagai level terkait penerapannya, mulai dari regulasi diri pelajar yang rendah, kegagalan teknologi beberapa pengajar hingga kesulitannya orang tua memahami sistem pembelajaran yang berubah (Churiyah, Sholikhah, Filianti, & Sakdiyyah, 2020). Proses belajar beralih dari luring menjadi daring. Suasana belajar pun menjadi beragam, mulai dari lingkungan rumah, koneksi jaringan internet, perangkat yang digunakan, hingga kehadiran orang-orang di sekitar dapat menjadi faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis pelajar. Kondisi PJJ juga banyak diterapkan oleh negara lain sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai penelitian yang berfokus pada dampak psikologis yang dialami pelajar. Sebagai contoh, sebuah studi menunjukkan peningkatan stres, depresi, dan cemas yang dialami oleh pelajar baik siswa dan mahasiswa saat pandemi COVID-19 di Spanyol (Odrizola-González dkk., 2020). Di China, kondisi ekonomi lemah, keterhambatan aktivitas akademik, dan memiliki kenalan yang terjangkit virus akan meningkatkan kecemasan memengaruhi performa belajar siswa (Cao dkk., 2020). Studi lain dilakukan terhadap mahasiswa di Bangladesh yang mengalami kecemasan karena berbagai faktor, seperti kurang tidur, penggunaan internet yang berlebihan, dan kurangnya olahraga yang turut memengaruhi kepuasan akademik (Islam dkk., 2020). Pengalaman kecemasan mahasiswa di Amerika Serikat juga menunjukkan kerentanan pada kondisi keadaan emosi negatif, proses beradaptasi dengan COVID-19, perasaan stres, khawatir, dan tuntutan waktu (Browning dkk., 2021). Tidak hanya itu, penelitian di Indonesia melaporkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan yang berhubungan dengan kondisi pembatasan jarak fisik (*physical distancing*) (Ardan dkk., 2020).

Jans-Berken (2021) melakukan kaji literatur mengenai dampak pandemi COVID-19 dan menunjukkan bahwa konfrontasi dengan kerentanan eksistensial selama pandemi tidak hanya merupakan krisis, tetapi juga merupakan peluang untuk melihat kehidupan dengan cara yang berbeda. Kemampuan untuk bertahan atau beradaptasi di tengah masa sulit disebut juga resiliensi (Reivich & Shatté, 2003). Tidak hanya bertahan dan beradaptasi, resiliensi merupakan kualitas kemampuan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Sari dkk. (2020) menjelaskan bahwa resiliensi yang tinggi dapat mendukung pelajar dalam menghadapi proses belajar selama pandemi. Kemudian, Kumalasari dan Akmal (2020) juga menjelaskan bahwa resiliensi dapat mendukung kesiapan belajar di masa pandemi. Terdapat

berbagai faktor protektif yang dapat menjadi pendukung resiliensi individu. Masten dan Reed (2002) mengungkapkan bahwa kondisi individu, seperti kecerdasan intelektual (*intelligence quotient*) dan kemampuan regulasi emosi, dapat memengaruhi resiliensi. Latar belakang keluarga, seperti pola pengasuhan yang diterapkan dan kondisi sosioekonomi keluarga hingga komunitas tempat tinggal dan sekolah juga berperan dalam perkembangan kemampuan resiliensi. Bertahan di masa pandemi yang menekankan penerapan menjaga jarak sosial dapat saja menjadi lebih sulit, terutama bagi para pelajar untuk berkembang. Dengan demikian, penting untuk melihat faktor lain di luar diri individu untuk menjalani masa-masa seperti itu, misalnya peran orang-orang di sekitar.

Peran orang lain yang dianggap membantu dalam proses menjalani fenomena kehidupan disebut sebagai persepsi terhadap dukungan sosial. Persepsi terhadap dukungan sosial mendukung resiliensi dalam lingkungan belajar yang penuh tekanan (Wilks, 2008). Persepsi terhadap dukungan sosial juga berkorelasi positif dengan resiliensi pada mahasiswa baru (Narayanan & Onn, 2016). Mahasiswa yang memiliki persepsi terhadap dukungan sosial tinggi cenderung akan memiliki gejala depresi yang rendah, sehingga membantu dalam proses resiliensi yang lebih baik (Hamdan-Mansour dkk., 2014). Pada beberapa penelitian ditemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dari teman sebaya terbukti menjadi prediktor yang signifikan bagi resiliensi dalam konteks lingkungan belajar (Chen, 2019; Wilks & Spivey, 2010). Kesadaran akan kehadiran orang lain, dalam hal ini teman sebaya, dapat memberikan pengalaman positif bagi individu.

Kesan yang ditimbulkan dari pengalaman positif dalam kehidupan merupakan salah satu bentuk dari sebuah pengalaman syukur. Sebagai disposisi, syukur atau kebersyukuran didefinisikan sebagai kecenderungan umum untuk mengenali dan menanggapi dengan emosi bersyukur atas kebajikan orang lain dalam pengalaman dan hasil positif yang diperoleh individu (McCullough dkk., 2002). Individu yang bersyukur akan fokus pada aspek positif yang terjadi di lingkungan mereka dengan apresiasi yang tinggi terhadap apa yang sebenarnya mereka miliki (Wood dkk., 2010). Pengalaman bersyukur terbukti berhubungan negatif dengan kecemasan dan depresi, serta kesejahteraan subjektif yang lebih baik selama pandemi COVID-19 (Bono dkk., 2020).

Penelitian ini menelusuri bagaimana pengalaman perubahan perasaan dan perilaku pelajar selama masa PJJ dilakukan. Penelitian ini juga menelusuri peran kebersyukuran sebagai mediator yang berperan dalam mendukung persepsi terhadap dukungan sosial pelajar, sehingga memiliki resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan PJJ di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa individu akan memiliki kebersyukuran karena memperoleh dukungan

dari orang-orang sekitar mereka, sehingga memiliki resiliensi yang lebih baik dalam proses PJJ di masa COVID-19.

METODE

Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah pelajar warga negara Indonesia dengan tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA)/ sederajat hingga perguruan tinggi. Proses pengambilan data dilakukan menggunakan *accidental sampling*. Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 42 orang ($M = 21.50$, $SD = 4.31$). Sejumlah 78.6% partisipan merupakan perempuan. Lebih dari setengah partisipan merupakan siswa SMA/ sederajat. Sebagian besar partisipan mengikuti proses PJJ menggunakan telepon genggam milik sendiri dan menggunakan jaringan internet prabayar. Data demografis partisipan ditunjukkan dalam Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1.

Data Demografis Partisipan

Karakteristik Partisipan		<i>n</i>	%
Gender	Perempuan	33	78.6
	Laki-laki	9	21.4
Domisili	Kota Madya	11	26.2
	Daerah/Kabupaten	31	73.8
Pendidikan	SMA/Sederajat	24	57.1
	Mahasiswa S1	11	26.2
	Mahasiswa S2	6	14.3
	Mahasiswa S3	1	2.4
Perangkat belajar	Telepon genggam milik sendiri	24	57.1
	Telepon genggam milik bersama	4	33.3
Jaringan internet	Komputer/laptop milik sendiri	14	9.5
	Paket data prabayar berkala (mis. harian/mingguan/bulanan)	31	73.8
	Internet pascabayar (mis. WiFi)	11	26.2

Desain

Penelitian ini menggunakan desain survei kuantitatif korelasional dengan metode *cross-sectional*.

Prosedur

Proses pengambilan data berlangsung selama tujuh hari, mulai tanggal 1–7 Juni 2021. Informasi mengenai penelitian, instrumen penelitian yang telah disiapkan dan lembar pernyataan

(*informed consent*) dibuat dalam format Google Form, kemudian disebarakan melalui media sosial WhatsApp dan Instagram. Setelah tujuh hari data dikumpulkan, peneliti kemudian mengeliminasi data yang tidak lengkap dan data yang tersisa siap dianalisis.

Instrumen

Pengukuran pada penelitian ini menggunakan tiga kuesioner kuantitatif, yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC; Campbell-Sills & Stein, 2007) digunakan untuk mengukur resiliensi, yakni ketahanan individu untuk berkembang dalam situasi sulit. CD-RISC merupakan skala unidimensional yang terdiri dari 10 butir pernyataan menggunakan skala *Likert* lima pilihan (0 = Sama sekali tidak sesuai dengan saya; 4 = Sangat sesuai dengan saya), dengan interpretasi semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula resiliensi partisipan. Skala ini memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar .85.

Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6; McCullough dkk., 2002) digunakan untuk mengukur tingkat kebersyukuran. Instrumen ini terdiri dari enam butir pernyataan menggunakan skala *Likert* tujuh pilihan (1 = Sangat Tidak Setuju; 7 = Sangat Setuju), dengan interpretasi semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kebersyukuran partisipan. Skala ini memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar .87.

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (MSPSS; Zimet dkk., 1988) merupakan skala multidimensional yang terdiri dari 12 butir pernyataan yang mengukur dukungan sosial dari pihak keluarga, teman, dan orang terdekat. Instrumen ini menggunakan skala *Likert* tujuh pilihan (1 = Sangat Tidak Setuju; 7 = Sangat Setuju) dengan interpretasi semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula dukungan sosial yang dipersepsikan partisipan. Skala ini memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar .85.

Masing-masing instrumen di atas diadaptasi agar dapat digunakan dan sesuai dengan budaya Indonesia. Prosedur adaptasi instrumen yang dilakukan sesuai dengan prosedur dari Beaton dkk. (2000) yang terdiri dari beberapa tahap, dimulai dari penerjemahan, sintesis, penerjemahan kembali, penilaian oleh ahli, dan melakukan pra tes pada populasi yang akan dituju.

Di samping ketiga skala di atas, sebuah pertanyaan terbuka (*open-ended question*) ditanyakan untuk mengetahui pengalaman perubahan perasaan dan perilaku partisipan selama masa PJJ. Adapun pertanyaannya ialah “*Kondisi pandemi COVID-19 mungkin memengaruhi beberapa hal dalam*

kehidupan Anda termasuk proses belajar. Ceritakan perubahan perasaan dan perilaku yang terbersit dalam pikiran Anda terkait dengan kondisi pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19.”

Teknik Analisis

Data dianalisis menggunakan analisis regresi mediasi untuk menguji hipotesis utama penelitian. Proses analisis menggunakan program R versi 4.0.5.

HASIL

Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak signifikan menjadi mediator prediktor pada hubungan persepsi terhadap dukungan sosial dan resiliensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini ditolak. Uji normalitas menunjukkan nilai statistik *Shapiro-Wilk* sebesar .9616 ($p = .1685 > .05$) yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 2 menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan kebersyukuran dengan tingkat korelasi sedang ($r = .55$; $p = .000$) dan sekaligus dapat memprediksi kebersyukuran ($b = .726$) artinya setiap penambahan satu skor pada persepsi terhadap dukungan sosial akan menyebabkan peningkatan sebesar .726 pada skor kebersyukuran. Hal ini berarti bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dapat memprediksi kebersyukuran partisipan. Persepsi terhadap dukungan sosial juga memiliki korelasi positif dengan resiliensi ($r = .76$; $p = .000$) yang berarti memiliki tingkat korelasi sedang. Persepsi terhadap dukungan sosial juga secara signifikan memprediksi resiliensi ($b = .506$) yang berarti bahwa setiap perubahan satu skor pada persepsi terhadap dukungan sosial, maka terdapat peningkatan sebesar .506 pada skor resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial juga dapat memprediksi kondisi resiliensi partisipan.

Tabel 2.

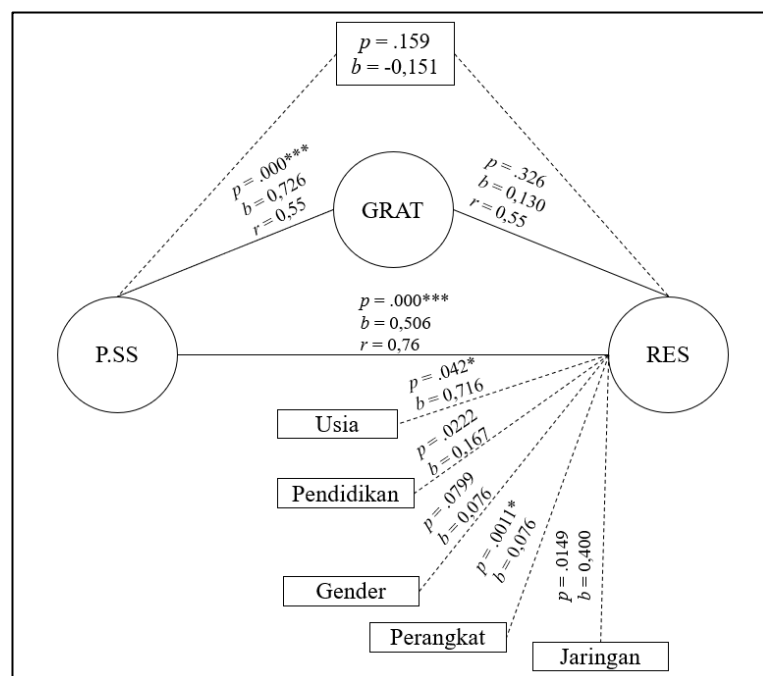
Hasil Analisis Mediasi

Variabel	r	b	p
P.SS → RES	.76	.506	.000***
P.SS → GRAT	.55	.726	.000***
GRAT → RES	.55	.130	.326
P.SS → GRAT → RES		.716	.042*

Catatan: * = Signifikan pada level .05; *** = Signifikan pada level .001; PSS = *Perceived Social Support* (persepsi terhadap dukungan sosial); GRAT = *Gratitude* (kebersyukuran); RES = *Resilience* (resiliensi)

Model korelasi seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Variabel kebersyukuran menunjukkan korelasi sedang dengan resiliensi ($r = .55$; $p = .326$), tetapi tidak signifikan dalam

memprediksi resiliensi. Pada variabel *covariate* masing-masing memiliki nilai yang beragam. Usia dapat memprediksi resiliensi secara signifikan ($b = .071$; $p = .042$). Hal ini berarti semakin tinggi usia partisipan, semakin baik proses resiliensi yang dimiliki. Perangkat yang digunakan juga dapat memprediksi resiliensi secara signifikan ($b = .319$; $p = .011$). Hal ini berarti perangkat yang lebih baik, yakni komputer atau laptop milik sendiri, membantu proses resiliensi yang lebih baik. Tingkat pendidikan tidak dapat memprediksi resiliensi secara signifikan ($b = -.167$; $p = .0222$). Gender juga tidak dapat memprediksi resiliensi secara signifikan ($b = .076$; $p = .799$). Begitu juga dengan jaringan yang digunakan tidak dapat secara signifikan memprediksi resiliensi ($b = .400$; $p = .149$).



Gambar 1. Model Analisis Regresi Mediasi

Perolehan skor partisipan pada masing-masing variabel menunjukkan bahwa resiliensi memiliki skor M sebesar 2.595. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat resiliensi partisipan berada pada tingkatan sedang. Pada variabel kebersyukuran menunjukkan skor M sebesar 4.238, artinya secara umum partisipan memiliki tingkat kebersyukuran yang sedang. Kemudian, variabel persepsi terhadap dukungan sosial skor M sebesar 3.496, yang berarti bahwa secara umum partisipan memiliki persepsi dukungan sosial yang cukup. Secara keseluruhan rata-rata skor partisipan berada pada tingkatan sedang untuk setiap variabel.

Sebagai informasi tambahan untuk memiliki sedikit gambaran mengenai kondisi partisipan, penelitian ini juga melibatkan satu buah pertanyaan terbuka yang diberikan kepada partisipan untuk

mengetahui kondisi psikologis yang dialami selama masa PJJ. Kondisi partisipan tersebut ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3.

Gambaran Kondisi Partisipan

Deskripsi Kondisi Partisipan	Contoh Pernyataan
Proses belajar tidak efektif	"kurang paham materi" "khawatir terkendala jaringan saat praktikum"
Kurang motivasi	"mudah putus asa" "mengurangi semangat belajar"
Suasana hati mudah berubah	"cepat bosan" "mudah menangis"
Mudah lelah	"lelah" "gampang lelah"
Merasa kurang interaksi	"merasa jauh dengan teman" "kemampuan sosialisasi menurun"
Mampu beradaptasi	"merasa sudah terbiasa belajar dari rumah dan itu tidak masalah" "menambah wawasan dan kemampuan menggunakan berbagai aplikasi belajar"
Kesulitan mengatur waktu	"sulit belajar tepat waktu karena pekerjaan rumah yang harus dikerjakan lebih dulu" "manajemen waktu sulit"

DISKUSI

Penelitian ini menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki korelasi positif yang signifikan pada resiliensi partisipan. Hal sesuai dengan penelitian Huang dan Zhang (2021) yang mengungkapkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dan resiliensi berperan menjadi modal psikologis bagi para pelajar dalam menghadapi tantangan perubahan metode belajar di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini juga menemukan bahwa usia menjadi faktor yang dapat memoderasi resiliensi partisipan. Hal ini sejalan dengan penelitian Lupe dkk. (2020) bahwa usia menjadi moderator bagi kemampuan resiliensi dalam menghadapi kecemasan di masa pandemi COVID-19. Kelompok lansia menunjukkan kemampuan resiliensi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berusia muda. Penelitian terdahulu juga menemukan bahwa pada orang-orang yang mengalami berbagai disabilitas fisik dan mental, partisipan dengan usia semakin dewasa memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berusia muda. Hal ini dapat terjadi karena berbagai faktor, misalnya di usia muda tuntutan untuk menjalani beberapa peran dan produktivitas bekerja lebih ditekankan, sementara mereka masih membutuhkan

waktu untuk dapat menerima berbagai kekurangan secara fisik dan mental yang mereka miliki (Terrill dkk., 2016).

Pada analisis mediasi, meskipun persepsi terhadap dukungan sosial secara signifikan mendukung kebersyukuran, tetapi penelitian ini tidak menemukan hasil yang signifikan untuk kebersyukuran sebagai mediator. Jika melihat secara keseluruhan, rata-rata skor partisipan berada pada tingkatan sedang untuk setiap variabel. Hasil ini dapat menjadi salah satu alasan model regresi yang ditemukan bahwa kebersyukuran tidak dapat menjadi mediator persepsi terhadap dukungan sosial dan resiliensi. Berbeda dengan temuan sebelumnya yang menemukan model mediasi pada kedua variabel ini (Hwei & Abdullah, 2013; McCanlies dkk., 2018), nilai rata-rata kebersyukuran dan persepsi terhadap dukungan sosial menunjukkan skor yang lebih tinggi. Jumlah partisipan dalam penelitian ini juga masih sangat kecil dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya yang berhasil menemukan model mediasi. Proses pengambilan data melalui kuesioner yang disebar melalui media sosial dengan cara pesan langsung secara pribadi menjadi alasan kecilnya jumlah partisipan dalam penelitian ini. Pendekatan seperti ini dilakukan guna menjelaskan dengan baik prosedur pengisian kuesioner kepada pelajar, khususnya siswa SMA sederajat. Hal ini juga berarti bahwa dibutuhkan disposisi kebersyukuran yang lebih tinggi untuk dapat memiliki kemampuan resiliensi yang baik pula. Listiyandini (2018) menemukan bahwa pada remaja di Indonesia yang mengikuti program pelatihan resiliensi menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran berjalan beriringan dengan tingkat resiliensi, sehingga semakin tinggi kebersyukuran individu, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensinya.

Penelitian ini juga menemukan bahwa perangkat belajar milik sendiri, yakni laptop atau komputer milik sendiri menjadi faktor yang dapat mendukung resiliensi. Fischer dkk. (2022) menemukan bahwa resiliensi di masa pandemi COVID-19 sangat bergantung pada sumber daya yang dimiliki oleh individu maupun organisasi. Sumber daya, seperti peralatan teknologi, menjadi hal yang paling penting untuk diandalkan di tengah perubahan metode proses kerja dan belajar yang berlangsung.

Gambaran mengenai keterangan kondisi yang dialami oleh partisipan sedikit dapat menjelaskan temuan dalam penelitian ini. Partisipan merasakan proses belajar tidak efektif, kurangnya motivasi, suasana hati yang mudah berubah, mudah lelah, merasa kurang interaksi, kesulitan mengatur waktu, dan kemampuan adaptasi. Gambaran ini dapat mendukung menjelaskan mengapa skor resiliensi partisipan berada pada kondisi sedang. Partisipan secara umum sulit menunjukkan kemampuan resiliensi dalam diri mereka pada masa PJJ di kondisi pandemi COVID-

19 ini. Sebagian besar partisipan memiliki pengalaman suasana hati dan emosi negatif saat menjalani proses PJJ, seperti mudah bosan, mudah menangis, dan mudah cemas. Partisipan juga sebagian besar memiliki pengalaman perubahan perilaku, seperti sulit mengatur waktu antara pekerjaan rumah dan tugas sekolah, sulit mendisiplinkan diri karena suasana yang kurang mendukung, misalnya belajar di dalam rumah, sementara partisipan biasa belajar di perpustakaan atau sekolah. Kondisi ini menggambarkan tantangan yang dihadapi dan peneliti belum menggali lebih jauh apakah partisipan melakukan usaha dalam menghadapi semua efek negatif tersebut atau menerimanya begitu saja. Jika melihat dari nilai resiliensi yang berada pada nilai sedang, maka dapat diinterpretasikan bahwa proses bertahan partisipan dalam menghadapi masa sulit dalam proses PJJ tergolong sedang. Hal ini berarti partisipan merasakan tekanan dalam proses PJJ dan belum cukup memiliki kemampuan untuk bangkit dari kondisi demikian.

Dalam sebuah penelitian tinjauan, ditemukan bahwa seharusnya resiliensi dibutuhkan selama pandemi COVID-19 ini (Rosenberg, 2020). Lebih jauh lagi, Prime dkk. (2020) menemukan bahwa dukungan orang-orang terdekat, seperti keluarga menjadi hal yang dapat mendukung proses resiliensi. Penelitian ini menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial yang diterima oleh partisipan berada pada rentang cukup, tidak kurang dan tidak juga tinggi, tetapi kondisi ini tetap dapat membantu proses resiliensi. Jika memungkinkan, maka dukungan sosial dapat lebih ditingkatkan selama masa pandemi COVID-19.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk bisa memperoleh persepsi terhadap dukungan sosial yang baik serta memandang berbagai hal dalam kondisi sulit adalah menuliskan hal-hal yang patut disyukuri setiap harinya. Butler dan Jaffe (2021) melakukan penelitian terhadap para teknisi selama masa kerja dari rumah dengan meminta mereka membuat diari kebersyukuran, yaitu menuliskan setiap hari hal-hal yang disyukuri dan terbukti proses tersebut membantu untuk dapat menjalani hari dengan lebih positif. Büssing dkk. (2021) juga menemukan bahwa disposisi kebersyukuran seseorang dapat membantu dalam mempersepsikan perubahan di masa pandemi COVID-19 dalam bingkai yang lebih positif. Hal tersebut mungkin saja membantu dalam menghadapi proses perubahan, termasuk perubahan cara belajar di masa pandemi COVID-19.

Penelitian ini dilakukan dalam waktu yang cukup singkat di periode pandemi dengan jumlah partisipan yang kecil, serta menampung sebaran jenjang pendidikan yang kurang merata, yakni sebagian besar siswa menengah atas, sehingga penelitian ini hanya menyajikan gambaran kecil yang sangat sederhana tentang variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini belum menjangkau pelajar di tingkat sekolah dasar dan menengah pertama yang juga proses belajar mereka sama terdampaknya

dengan pelajar di jenjang lainnya, sehingga mungkin menjadi penting untuk diperhatikan menjadi kelemahan dalam studi ini yang dapat dijadikan perbaikan bagi penelitian selanjutnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dapat memprediksi resiliensi pada siswa SMA/ sederajat dan mahasiswa selama proses PJJ masa pandemi COVID- 19. Kebersyukuran tidak mendukung model mediasi dalam analisis regresi pada persepsi terhadap dukungan sosial dan resiliensi. Usia menjadi faktor yang mendukung proses resiliensi, yakni semakin tinggi usia, maka semakin baik resiliensi. Perangkat belajar yang digunakan juga membantu proses resiliensi, yakni perangkat komputer atau laptop milik sendiri lebih baik dalam mendukung pengalaman belajar dibandingkan telepon genggam milik sendiri maupun komputer atau laptop milik bersama.

Penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih jauh mengenai dukungan sosial yang dibutuhkan oleh para pelajar dan hal apa saja yang membuat mereka bersyukur selama masa pandemi COVID- 19. Sebagai contoh, dinamika dukungan sosial dari mana dan proses dukungan seperti apa yang berpengaruh pada proses resiliensi mereka, apakah dari keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah dan sebagainya. Hal-hal apa saja yang mereka syukuri dan dari perspektif mana mereka dapat melihat bahwa tetap ada yang dapat membuat mereka memikirkan kemungkinan baik dalam kondisi pandemi COVID-19 yang kemudian berpengaruh pada proses resiliensi mereka. Penelitian ini dapat direplikasi dengan jumlah partisipan yang lebih besar, sehingga akan membuat model prediksi yang lebih baik. Sebagai langkah praktis, penelitian ini bisa menawarkan beberapa hal, misalnya mendukung pengadaan media belajar yang setara pada pelajar di manapun mereka berada, akan sangat membantu berjalannya proses resiliensi yang baik. Lebih fokus memberikan edukasi dan memperhatikan proses resiliensi pada pelajar yang mulai beranjak dewasa lebih diutamakan mengingat usia menjadi faktor yang berperan pada tingkat resiliensi individu.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendurnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah dievaluasi secara internal oleh institusi penulis. Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini tidak dapat diakses publik karena dalam pernyataan kesediaan seluruh partisipan mengetahui bahwa data mereka tidak akan dibuka untuk umum, bahwa data hanya dapat diakses oleh peneliti dan pihak yang berkaitan dalam proses penelitian ini.

REFERENSI

- Ardan, M., Rahman, F. F., & Geroda, G. B. (2020). The influence of physical distance to student anxiety on COVID-19, Indonesia. *Journal of Critical Reviews*, 7(17), 1126–1132. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.17.141>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Bono, G., Reil, K., & Hescocx, J. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the US during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help?. *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 39–57. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Butler, J., & Jaffe, S. (2021). Challenges and gratitude: A diary study of software engineers working from home during COVID-19 pandemic. *ICSE-SEIP'21: Proceedings of the 43rd international conference on software engineering: Software engineering in practice*. ACM Digital Library. <https://doi.org/10.1109/ICSE-SEIP52600.2021.00047>
- Büssing, A., Rodrigues Recchia, D., Dienberg, T., Surzykiewicz, J., & Baumann, K. (2021). Awe/gratitude as an experiential aspect of spirituality and its association to perceived positive changes during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 642716. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.642716>

- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS ONE*, 16(1), Article e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chen, S. (2019). Chinese adolescents' emotional intelligence, perceived social support, and resilience—The impact of school type selection. *Frontiers in Psychology*, 10, 1299. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01299>
- Churiyah, M., Sholikhah, S., Filianti, F., & Sakdiyyah, D. A. (2020). Indonesia education readiness conducting distance learning in Covid-19 pandemic situation. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(6), 491-507. <http://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i6.1833>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fischer, C., Siegel, J., Proeller, I., & Draths Schmidt, N. (2022). Resilience through digitalisation: How individual and organisational resources affect public employees working from home during the COVID-19 pandemic. *Public Management Review*, 1–28. <https://doi.org/10.1080/14719037.2022.2037014>
- Hamdan-Mansour, A. M., Azzeghaiby, S. N., Alzoghaibi, I. N., Al Badawi, T. H., Nassar, O. S., & Shaheen, A. M. (2014). Correlates of resilience among university students. *American Journal of Nursing Research*, 2(4), 74–79. <https://doi.org/10.12691/ajnr-2-4-4>
- Hwei, L. K., & Abdullah, H. S. (2013). Acceptance, forgiveness, and gratitude: Predictors of resilience among university students. *MOJPC: Malaysia Online Journal of Psychology &*

- Counselling*, 1(1), 1–23.
<https://ejournal.um.edu.my/index.php/MOJC/article/view/5563/3321>
- Huang, L., & Zhang, T. (2021). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(3), 1–12.
<https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
- Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Tasnim, R., Sikder, M. T., Potenza, M. N., & Van Os, J. (2020). Psychological responses during the COVID-19 outbreak among university students in Bangladesh. *PLoS ONE*, 15(12), e0245083. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245083>
- Jans-Beken, L. (2021). A perspective on mature gratitude as a way of coping with COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 632911. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911>
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Listiyandini, R. A. (2018). The influence of gratitude on psychological resilience of adolescence living in youth social care institutions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(3), 197–208. <http://doi.org/10.12928/jehcp.v7i3.10894>
- Lupe, S. E., Keefer, L., & Szigethy, E. (2020). Gaining resilience and reducing stress in the age of COVID-19. *Current Opinion in Gastroenterology*, 36(4), 295–303.
<https://doi.org/10.1097/MOG.0000000000000646>
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (hlm. 74–88). Oxford University Press.
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Narayanan, S. S., & Weng Onn, A. C. (2016). The influence of perceived social support and self-efficacy on resilience among first year Malaysian students. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1–23.
<http://doi.org/10.21315/km2016.34.2.1>

- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Rosenberg, A. R. (2020). Cultivating deliberate resilience during the coronavirus disease 2019 pandemic. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 817–818. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1436>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- 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. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>
- Terrill, A. L., Molton, I. R., Ehde, D. M., Amtmann, D., Bombardier, C. H., Smith, A. E., & Jensen, M. P. (2016). Resilience, age, and perceived symptoms in persons with long-term physical disabilities. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 640–649. <https://doi.org/10.1177/1359105314532973>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276–288. <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2