

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PANDEMIC FATIGUE*  
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Jenny Jainul Mutaqin**

**NIM. 17410047**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2021**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PANDEMIC FATIGUE*  
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Ditujukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim  
Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**Jenny Jainul Mutaqin**

**NIM. 17410047**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PANDEMIC FATIGUE*  
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

Jenny Jainul Mutaqin

NIM. 17410047

Telah disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing Skripsi



**Dr. Yulia Solichatun, M.Si**  
**NIP. 19700724 200501 2 003**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PANDEMIC FATIGUE*  
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal; 22 Desember 2021

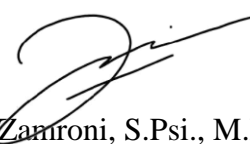
**Susunan Dewan Penguji**

Anggota/Sekretaris



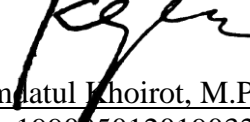
Dr. Yulia Solichatun, M.Si  
NIP. 19700724 200501 2 003

Penguji Utama



Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd  
NIP. 19871006201608011039

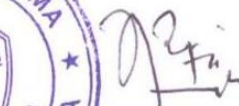
Anggota



Um Latul Khoirot, M.Psi  
NIP. 199005012019032017

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Rifa Hidavah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jenny Jainul Mutaqin

NIM : 17410047

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul: “Pengaruh Resiliensi terhadap *Pandemic Fatigue* pada Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini. Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 22 Desember 2021



## **MOTTO**

*“A good half of the art of living is resilience”*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta nikmat sehat-Nya sehingga selama prosesnya mampu menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang syafaatnya selalu menjadi harapan seluruh umat manusia di akhirat kelak.

Ungkapan terimakasih saya haturkan kepada orang-orang hebat yang senantiasa memberikan dukungan kepada saya untuk dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.

Teruntuk kedua orang tua saya, Bapak Ade Herman dan Ibu Marulia yang tidak pernah bosan menjadi *support system* dalam segala perjuangan saya, memberikan waktu, materil, motivasi, cinta dan kasih sayang, serta do'a yang selalu menuntun kesuksesan saya.

Teruntuk orang terdekat saya Qurrota A'yunin yang selalu memberikan *support* dalam bentuk apapun yang juga tidak pernah bosan mendoakan kesuksesan saya. Teruntuk sahabat serta orang-orang baik disekitar saya di Perumahan Puri Cikarang Hijau yang senantiasa memberikan dukungan serta do'a yang dapat menuntun saya dalam kesuksesan.

Teruntuk keluarga besar yang telah mendukung dan memberikan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan proses studi.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Resiliensi terhadap *Pandemic Fatigue* pada Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”** dengan lancar dan penuh berkah. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kelak kita harapkan syafaatnya dihari kiamat.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mampu terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainudin, M.A. selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd, Selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Yulia Solichatun, M.Si, selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa memberikan bimbingan terbaik serta motivasi kepada saya sampai terselesaikannya penelitian ini.



5. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi selaku dosen wali yang senantiasa dengan sabar membimbing saya dalam menyelesaikan studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama menempuh pendidikan studi S1.
7. Segenap staf dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa memberikan kemudahan dalam segala administrasi dengan sabar.
8. Seluruh responden dan semua pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam penelitian ini dengan penuh keikhlasan dan kesediannya.
9. Teman-teman angkatan 2017 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang seperjuangan yang telah saling mendukung dalam kesuksesan bersama selama studi S1.

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi semua kalangan bidang pendidikan. Amin.

Malang, 22 Desember 2021

Peneliti,

Jenny Jainul Mutaqin

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
ملخص .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	12
1.3 Tujuan Penelitian .....	12
1.4 Manfaat Penelitian .....	13
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	13
1.4.2 Manfaat Praktis .....	13
BAB II KAJIAN TEORI.....	14
2.1 <i>Pandemic Fatigue</i> .....	14
2.1.1 Pengertian <i>Pandemic Fatigue</i> .....	14
2.1.2 Aspek-aspek <i>Pandemic Fatigue</i> .....	19
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Pandemic Fatigue</i> .....	20
2.1.4 <i>Pandemic Fatigue</i> dalam Perspektif Islam.....	21
2.2 Resiliensi.....	23
2.2.1 Pengertian Resiliensi .....	23
2.2.2 Aspek-aspek Resiliensi .....	25
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi .....	28
2.2.4 Resiliensi dalam Perspektif Islam .....	29
2.3 Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Pandemic Fatigue</i> .....	31
2.4 Kerangka Penelitian .....	33

2.5 Hipotesis .....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	36
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
3.3 Definisi Operasional .....	37
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
3.4.1 Populasi .....	38
3.4.2 Sampel.....	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	42
3.6.1 Validitas .....	42
3.6.2 Reliabilitas.....	45
3.7 Analisis Data .....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	50
4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	50
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	50
4.1.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	52
4.1.3 Subjek Penelitian.....	52
4.1.4 Hambatan Penelitian .....	52
4.2 Hasil Penelitian .....	53
4.2.1 Uji Deskriptif.....	53
4.2.2 Uji Asumsi.....	58
4.2.2.1 Uji Normalitas .....	58
4.2.2.2 Uji Linearitas.....	58
4.2.3 Uji Hipotesis.....	59
4.3 Pembahasan.....	61
4.3.1 Tingkat <i>Pandemic Fatigue</i> pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .....	61
4.3.2 Tingkat Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .....	64
4.3.3 Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Pannademic Fatigue</i> pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .....	68
BAB V PENUTUP.....	71
5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Saran .....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN.....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel. 3.1 Tabel Sampel Krejcie & Morgan .....	39
Tabel. 3.2 Kategori Jawaban .....	40
Tabel. 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Pandemic Fatigue</i> .....	41
Tabel. 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi .....	41
Tabel. 3.5 Validitas Skala <i>Pandemic Fatigue</i> .....	48
Tabel. 3.6 Validitas Skala Resiliensi .....	49
Tabel. 3.7 Uji Reliabilitas .....	52
Tabel. 3.8 Rumus Kategorisasi .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Skema Penelitian .....	34
Gambar. 3.1 Variabel Penelitian .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Pandemic Fatigue</i> .....	81
Lampiran 2 Skala Resiliensi .....	83
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	85
Lampiran 4 Uji Asumsi.....	93
Lampiran 5 Uji Hipotesis .....	94

## ABSTRAK

Mutaqin, Jenny Jainul. 2021. SKRIPSI. Pengaruh Resiliensi terhadap *Pandemic Fatigue* pada Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M.Si.

Kata Kunci : *Pandemic Fatigue*, Resiliensi, Mahasiswa

---

Pandemi COVID 19 memberikan banyak sekali dampak, salah satunya adalah timbulnya *Pandemic Fatigue*, yaitu bentuk kelelahan yang terjadi akibat lamanya waktu pandemi. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja termasuk mahasiswa. Oleh karena itu, resiliensi sangatlah dibutuhkan agar mahasiswa mampu bertahan dalam menghadapi kondisi sulit di masa pandemi COVID 19.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Data diambil dengan menggunakan skala yang diisi oleh 375 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *convenience sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Lockdown Fatigue Scale* dan *Resilience Scale-14*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *pandemic fatigue* dan resiliensi mahasiswa berada dalam kategori sedang. Resiliensi dengan *pandemic fatigue* memiliki pengaruh negatif yang signifikan dengan nilai signifikansi (Sig.)  $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka *pandemic fatigue* akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah resiliensi, maka *pandemic fatigue* akan semakin tinggi. Pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* sebesar 6,6%. Berdasarkan hasil tersebut, perlunya ada upaya bagi mahasiswa untuk meningkatkan resiliensi yang dimilikinya agar dapat terhindar dari pengaruh negatif akibat pandemi.

## ABSTRACT

Mutaqin, Jenny Jainul. 2021. THESIS. The Effect of Resilience on Student Pandemic Fatigue at the State Islamic University of Maulana Mailik Ibrahim Malang. Faculty of Psychology, UIN Maulana Mailik Ibrahim Malang.

Adviser : Dr. Yulia Solichatun, M.Si.

Keywords : Pandemic Fatigue, Resilience, Students

---

The COVID-19 pandemic has had many impacts, one of which is the emergence of Pandemic Fatigue, that is a form of fatigue that occurs due to the length of time the pandemic. This can happen to anyone, including students. Therefore, resilience is needed so that students are able to survive in the face of difficult conditions during the COVID-19 pandemic.

This study uses a quantitative approach with simple linear regression analysis. Data were taken using a scale filled out by 375 students of the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Sampling was done by convenience sampling method. The scale used in this study is an adaptation of the Lockdown Fatigue Scale and Resilience Scale-14.

The results showed that the level of pandemic fatigue and student resilience was in the medium category. Resilience with pandemic fatigue has a significant negative effect with a significance value (Sig.)  $0,000 < \text{probability } 0,05$ . So it can be said that the higher the resilience, the lower the pandemic fatigue will be, conversely the lower the resilience, the higher the pandemic fatigue will be. The effect of resilience with pandemic fatigue is 6.6%. Based on these results, it is necessary for students to make efforts to increase their resilience in order to avoid the negative effects of the pandemic.



## ملخص

متقن ، جيني جينول. ٢٠٢١. أطروحة. تأثير الصمود على التعب الوبائي على الطلاب في جامعة مولانا ميليك إبراهيم مالانج الإسلامية التابعة للدولة الإسلامية. كلية علم النفس ، جامعة مولانا ميليك إبراهيم الإسلامية الحكومية ، مالانج

.المشرف: الدكتور يوليا صالحه المكستي

الكلمات المفتاحية: إجهاد وبائي ، صمود ، طلاب

كان لوباء الطاعون العديد من الآثار ، أحدها ظهور التعب الجائحي. يمكن أن يحدث هذا لأي شخص ، بما في ذلك الطلاب. لذلك ، هناك حاجة إلى المرونة حتى يتمكن الطلاب من البقاء على قيد الحياة في مواجهة الظروف الصعبة أثناء جائحة الطاعون.

هذا البحث هو بحث كمي مع تحليل انحدار خطي بسيط. تم أخذ البيانات باستخدام مقياس ملأه ٣٧٥ طالبًا من جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية التابعة للدولة الإسلامية. تم أخذ العينات من خلال طريقة أخذ العينات الملائمة. المقياس المستخدم في هذه الدراسة هو مقياس التعب الجائحي والمرونة.

أظهرت النتائج أن مستوى التعب الوبائي وقدرة الطلاب على الصمود كان في الفئة المتوسطة. المرونة مع التعب الجائحي لها تأثير سلبي معنوي بقيمة معنوية ٠,٠٠٠ > احتمال ٠,٠٥. لذلك يمكن القول أنه كلما زادت المرونة ، كلما انخفض التعب الوبائي ، وعلى العكس من ذلك ، كلما قلت المرونة ، كلما زاد إجهاد الوباء. تبلغ نسبة تأثير الصمود مع التعب الجائحي ٦,٦٪. بناءً على هذه النتائج ، من الضروري أن يبذل الطلاب جهودًا لزيادة قدرتهم على الصمود من أجل تجنب الآثار السلبية للوباء.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dunia saat ini sedang dilanda masa-masa sulit dimana terdapatnya wabah yang mengganggu berbagai rutinitas masyarakat dunia, yaitu wabah *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Selain mengganggu rutinitas normal, wabah ini juga sudah menjangkit banyak manusia dan memakan banyak korban jiwa, data terakhir yang penulis dapatkan adalah sebanyak 176.701.135 kasus positif, 3.818.937 kasus kematian dan 160.731.780 dinyatakan sembuh (Worldometer, 2021).

Kasus ini pertama kali dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tanggal 31 Desember 2019, bahwa terdapat kasus kluster pneumonia dengan etiologi tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kasus ini terus bertambah parah hingga akhirnya diketahui bahwa penyebab kluster pneumonia ini adalah *Coronavirus* (WHO, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi pandemi sudah berlangsung dalam rentang waktu yang cukup lama yaitu selama 21 bulan hingga saat ini. Selama hampir dua tahun berada dalam kondisi pandemi, tentunya banyak sekali berdampak pada berbagai sektor kehidupan manusia. Salah satu dampak akibat lamanya waktu pandemi ini adalah munculnya kondisi *fatigue* (kelelahan) atau yang dikenal dengan istilah *Pandemic Fatigue*.

*Pandemic fatigue* didefinisikan sebagai bentuk demotivasi (hilangnya motivasi) seseorang terhadap berbagai langkah perlindungan yang direkomendasikan (WHO, 2020). Lebih lanjut, WHO dalam artikelnya juga menyatakan bahwa sejumlah negara telah melaporkan fenomena serupa, dimana

banyak masyarakatnya yang enggan mengikuti rekomendasi dan pembatasan, mengurangi pencarian informasi terkait pandemi dan memiliki persepsi bahwa resiko yang ditimbulkan oleh COVID-19 lebih rendah.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu *Opportunity* (konteks sosial dan fisik) dan *Capability* (fisik dan psikologis individu). Faktor *Opportunity* diantaranya ekspektasi dan perilaku teman sekitar, hak dan kewajiban, dukungan tempat kerja atau sekolah, pendapatan, nilai atau norma budaya, dan akses. Sedangkan faktor *Capability* diantaranya efikasi diri, kesadaran akan pandemi, kecakapan mental, dan pengetahuan tentang kesehatan (WHO, 2020).

Sementara itu Labrague (2021) dalam artikelnya mendefinisikan *pandemic fatigue* sebagai kelelahan fisik dan mental yang terjadi selama pandemi sebagai akibat dari terganggunya rutinitas dan aktivitas seseorang karena berbagai tindakan yang diterapkan untuk mengurangi penularan virus. Tren ini juga telah diamati di negara-negara Barat di mana peningkatan yang signifikan dalam kesepian, kelelahan, kebosanan, kekhawatiran dan kesedihan yang ekstrim terlihat di kalangan masyarakat umum dari beberapa minggu pertama hingga bulan keempat penerapan pembatasan mobilitas (Brodeur, Clark, Fleche, & Powdthavee, 2020). Di Kanada, Nitschke, dkk (2021) lewat penelitiannya menunjukkan bahwa semakin banyak orang mengalami kelelahan pandemi beberapa bulan setelah penerapan awal *lockdown* nasional dan perintah jam malam.

Penelitian yang dilakukan oleh sejumlah peneliti di Turki terhadap pandemi COVID-19 dan kelelahan psikologis pada masyarakat di Istanbul, juga menemukan kondisi *fatigue* pada partisipannya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa

partisipan dengan kondisi normal lebih banyak menunjukkan sikap positif dari pada partisipan dengan kondisi *fatigue* dalam hal keyakinan bahwa COVID-19 pada akhirnya akan dapat dikendalikan, kepuasan terhadap tindakan pencegahan yang dilakukan oleh pihak berwenang, pelaporan kasus suspek dengan gejala dan keyakinan bahwa Turki dapat mengatasi pandemi COVID-19. Peserta normal juga menunjukkan praktik yang lebih baik dalam hal memakai masker dan sarung tangan, mencuci tangan, mematuhi pedoman dan menjaga jarak fisik dari pada peserta yang lelah (Morgul, et al., 2020).

Kondisi ini dinilai wajar di masa-masa krisis ini, pada awal pandemi manusia mungkin mampu beradaptasi secara mental maupun fisik untuk jangka waktu yang pendek, namun saat situasi menjadi berlarut-larut manusia pada akhirnya mengadopsi gaya coping yang berbeda, dan ini merupakan akibat dari kelelahan dan demotivasi (WHO, 2020). Adapun beberapa gejala dari *pandemic fatigue* ini diantaranya kelelahan fisik dan mental, motivasi berkurang, focus berkurang, emosi yang berubah-ubah, ketakutan yang meningkat, masalah tidur, keputusasaan, kesedihan, kesepian, terlalu banyak berpikir, peningkatan kekhawatiran, mudah marah dan kurang konsentrasi (Australian Psychological Society, 2020; World Health Organization, 2020; Labrague & Ballad, 2021; Majumbar et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan dan temuan di atas dapat disimpulkan bahwa *pandemic fatigue* merupakan bentuk kelelahan yang terjadi akibat lamanya waktu pandemi yang mempengaruhi kondisi fisik, mental, kognitif dan perilaku seseorang, seperti kelelahan pada tubuh, mudah marah, *overthinking* dan enggan dalam menerapkan perilaku preventif dan protektif terhadap virus COVID-19 di masa pandemi.

Kondisi ini dapat terjadi pada siapa saja, termasuk salah satunya adalah mahasiswa. Dalam beberapa penelitian, peneliti menemukan bahwa pelajar dengan status mahasiswa dapat mengalami *fatigue* sebagai dampak dari perubahan aktivitas keseharian terkait pendidikan akibat pandemi COVID-19, seperti pembelajaran jarak-jauh, diskusi tugas perkuliahan secara *online*, kegiatan organisasi kampus dan lain-lain. Pustikasai & Fitriyanti (2021) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Universitas MH. Thamrin menunjukkan bahwa, sebanyak 59,7% mahasiswa mengalami kelelahan (*fatigue*) saat mengikuti pembelajaran daring. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelelahan yang dialami oleh mahasiswa tersebut berhubungan dengan kondisi kesehatan, frekuensi makan dan waktu pembelajaran.

Penelitian lain tentang *fatigue* pada mahasiswa juga dilakukan oleh Rahardjo, dkk (2021) terhadap 639 mahasiswa dan mendapatkan beberapa hasil. Pertama, keberadaan mahasiswa yang belajar di rumah karena pandemi COVID-19 rentan mengalami *fatigue* terhadap media sosial, karena media sosial yang biasa digunakan sebagai *coping stress* dalam kasus ini menjadi sumber stres baru. Kedua, neurotisme, kelebihan informasi, *invasion of life*, dan kecemasan secara bersama-sama berhubungan dengan *fatigue* pada mahasiswa. Ketiga, kelebihan informasi menjadi anteseden paling dominan dalam memengaruhi terjadinya *fatigue* pada mahasiswa. Keempat, mahasiswa pria adalah kelompok yang lebih rentan mengalami *fatigue*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Zaini & Supriyadi (2021) terhadap mahasiswa keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan mendapatkan hasil bahwa durasi waktu yang digunakan dalam

pembelajaran daring memiliki hubungan yang signifikan terhadap terjadinya *fatigue* selama mengikuti kegiatan *video conference*. Durasi waktu yang lama dalam pembelajaran daring membutuhkan perhatian yang lebih intens disertai informasi yang banyak melalui media daring menyebabkan beban kognitif dan energi yang lebih besar sehingga mengakibatkan terjadinya *fatigue* pada mahasiswa selama periode pandemi COVID 19.

Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti mencoba melakukan penggalian data untuk melihat kondisi *fatigue* pada mahasiswa dengan melakukan survei kepada 20 mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti mempersilahkan kepada 20 mahasiswa untuk memilih beberapa pernyataan yang peneliti bagi kedalam dua respon, yaitu respon *pandemic fatigue* dan respon normal. Berdasarkan survei tersebut, diketahui bahwa seluruh responden merasakan gejala dari *pademic fatigue*, namun dengan jumlah yang berbeda.

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan wawancara terhadap responden dan memilih tiga diantaranya sebagai narasumber. Narasumber pertama yaitu seorang mahasiswa berinisial FAR yang mengatakan bahwa pengaruh dari pandemi yang sangat ia rasakan adalah lelah secara mental, mudah marah dan khawatir, yang berdampak pada aktivitas perkuliahan dan organisasi yang ia ikuti.

*“kalo aku lebih capek ke arah mental karna apa yah, makin kesini kan tanggung jawab juga makin gede, dalam artian aku sekarang udah semester lima, udah mau kkn juga, di simfoni juga udah menuju tahun terakhir kan, jadi ya udah mulai overthingking aja gitu, ditambah dengan kondisi sekarang yang making a jelas, pokoknya jadi bikin banyak overthingking, capek juga, sehari tuh padahal cuma dua kelas sama rapat station, tapi capeknya tuh sampe ke bawa beberapa hari.. yah efek pandemi yah, terus juga lebih gampang marah sih tapi tuh dipendem-pendem sendiri, jadi ending nya sakit-sakit sendiri... oh ya sama khawatir berkaitan sama semester lima itu tadi*

*sih, dua tahun online aku belum ngerasain gimana kuliah offline gitu, cuma satu semester setengah, takutnya nanti aku bias ga yah proposalan, nanti aku bias ga yah skripsian offline, yah itu kekhawatiran terbesar sih dir” (FAR, 2021)*

Narasumber kedua yaitu seorang mahasiswa berinisial ASR yang mengatakan bahwa selama pandemi ini ia merasa kesepian sehingga membuatnya merasa tertekan dalam beberapa waktu.

*"kalo aku ngerasa kesepian dalam artian karna di rumah ga ada temen, temen-temennya kan pada jauh semua ya dan di rumah ya ada orang tua ada adek, tapi ga ada temen sebaya yang bisa di ajak bercanda, bisa diajak main, diskusi bareng soal tugas tuh ga ada, jadi ya kaya biasanya yang apa-apa tiap hari bareng sama temen, cerita-cerita, nugas bareng, itu kaya yah tiba-tiba sendiri gitu, apa-apa sendiri, ada tugas sendiri, bingung ya diatasin sendiri... momennya tuh pas lagi ada deadline nih, itu aku ngerasa kaya bingung gitu, kaya agak tertekan karna harus dikerjain semuanya itu sendiri gitu, kalo dulu kan sebelum pandemi, bisa ngumpul bareng sama temen, meskipun tugas-tugasnya individu tapi kita bisa ngerjain bareng di satu tempat, meskipun pas ngumpul nanti ngerjainnya sendiri-sendiri tapi apa ya, agak ngerasa berkurang gitu bebannya, jadi ga tertekan gitu karna ada temennya tadi, cuma kalo di rumah itu, karna semuanya harus dikerjain sendirian jadi yah gitu, ngerasa sendiri dan ngerasa tertekan" (ASR, 2021)*

Narasumber ketiga yaitu seorang mahasiswa berinisial INS mengatakan bahwa ia merasakan kesepian dan masalah tidur selama pandemi sehingga berdampak pada perkuliahannya.

*"gua selama pandemi ini, yang gua rasain apa yah, ini sih gua ngerasa kesepian aja, gua tuh ga terlalu betah di rumah tapi dipaksa di rumah aja gitu, sedangkan gua juga jarang ngobrol gitu sama orang rumah, gua lebih suka kaya keluar-keluar sama temen gua gitu, nah tapi sayangnya temen-temen gua juga lumayan susah untuk keluar, jadi ya mau ga mau gua di rumah gitu jadi itu si gua lebih ngerasa kesepian. Terus selama pandemi juga gua ngerasa kaya, gua nih kalo misalnya tidur jamnya tuh udah ga jelas banget, padahal dulu yah gua bisa jam 10 tuh tidur gitu, terus bangun pagi-pagi terus ga tidur lagi, sekarang ngga, gua baru tidur tuh kadang jam satu, kalo ngga gitu jam tiga, itu paling lama lah ya, terus bangunnya subuh nih, terus abis itu gua tidur lagi, dan gua bangun lagi tuh jam delapan, abis itu*

*biasalah ya makan, mandi, kuliah dan lain-lain, kadang kalo siang ga ada jam kuliah gua tidur lagi, jadi gua hari-hari tuh tidur mulu tidur mulu.. nah karna jam tidur gua ga jelas, kalo kuliah kadang suka ngantuk, terus kadang gua suka tinggal tidur, apalagi kalo kuliahnya pagi-pagi, yauda gua join nih tapi beberapa menit kemudian tidur gua ga dengerin itu"*

Hasil wawancara dari tiga narasumber ini menunjukkan bahwa, pengaruh yang ditimbulkan akibat pandemi terhadap fisik dan mental responden juga memberikan dampak pada individu sebagai seorang mahasiswa, seperti perkuliahan, organisasi kampus, forum diskusi kelompok dan lain-lain. Kondisi seperti ini tentunya sangat mengganggu bagi seorang mahasiswa sehingga perlunya untuk keluar dari zona tersebut dan memikirkan cara agar terlepas dari hal-hal yang merugikan dirinya sebagai mahasiswa.

Hasil survei di atas juga memperlihatkan bahwa, terdapat responden yang merasakan gejala-gejala *pandemic fatigue* namun juga memberikan respon normal yaitu "saya merasa lebih baik selama pandemi". Berdasarkan temuan tersebut, peneliti juga melakukan penggalan data dengan melakukan wawancara terhadap responden dengan respon tersebut, yaitu mahasiswa berinisial AES yang mengatakan bahwa di awal pandemi ia merasakan stres, panik, *overthinking* dan masalah tidur, akan tetapi seiring berjalannya waktu ia mampu beradaptasi sehingga ia menjadi pribadi yang lebih baik.

*"waktu awal-awal pandemi kan langsung di rumah aja, udah ga bisa kemana-mana, jadi adaptasinya tuh masih kaya, aduhh gini banget yah, ga bisa kemana-mana, kaya takut kan dir selama covid, jadi mungkin dari mental kaya stres, terus panik juga, karna media kan lagi gencer banget kan sama berita covid, karna stres efeknya jadi ke tidur, jadi kaya terlalu banyak overthinking terus terlalu stres itu tadi, jadi jam tidurnya tuh berantakan banget awal-awal covid itu. Tapi lama kelamaan mungkin karna udah mulai terbiasa, udah mulai beradaptasi sama pandemi ini jadinya fine-fine aja, kita udah bisa ngatur jadwal tidur lagi dengan kondisi yang kaya gini, pokoknya*



*udah mulai beradaptasi lah sama kondisi pandemi ini...kalo soal kuliah, pas awal-awal emang iya ada masalah, tapi lama kelamaan ga ada masalah sih, dari kerja kelompok, diskusi atau segala macam, karna emang sekarang lebih gampang yah menurut aku, jadi kapanpun dimanapun bisa...mungkin ini kali yah, mengubah kebiasaan hidup dari yang kaya gini jadi kaya gini, makanya kenapa bisa nyaman karna udah mulai beradaptasi dengan mengubah kebiasaan juga, dari yang awal tidurnya malem-malem terus sekarang kaya gini supaya bangun pagi-pagi. Terus yang dulu sering banget keluar diubah kebiasaannya yaudah di rumah aja kalo emang kondisinya lagi ga memungkinkan buat keluar yauda di rumah aja, terus ngubah pikiran yang positif-positif aja, terus lebih ke menjauhi berita-berita yang ekstrim-ekstrim kaya covid gini-gini agak dikurangin aja biar ga overthinking" (AES, 2021)*

Dari hasil wawancara bersama AES ini, dapat diambil kesimpulan bahwa di awal masa pandemi AES merasakan gejala-gejala dari *pandemic fatigue* berupa ketakutan yang berlebih, *overthinking* dan masalah tidur. Namun seiring berjalannya waktu, AES sudah mampu beradaptasi dengan kondisi pandemi yang membuatnya menjadi individu yang lebih baik. AES juga mengungkapkan bahwa cara yang ia lakukan agar dapat beradaptasi adalah dengan membiasakan perilaku yang sesuai dilakukan di masa pandemi seperti mengatur jadwal tidur dan mengurangi keluar rumah, berpikir positif dan mengurangi informasi negatif.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sangatlah dibutuhkan oleh seorang individu dalam menghadapi masa-masa sulit di kala pandemi, agar individu dapat *survive* dan terhindar dari gejala-gejala *pandemic fatigue*. Bethania (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa individu memerlukan kekuatan dan kemampuan beradaptasi untuk menghadapi kondisi sulit atau tidak menyenangkan yang mungkin dialaminya. Menurut berbagai literatur dalam psikologi positif, kekuatan individu untuk menghadapi atau merubah kondisi yang sulit menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi dinamakan dengan resiliensi. Dalam mengatasi

berbagai masalah, individu membutuhkan peran resiliensi (Sari & Listiyandini, 2015).

Wagnild & Young (1990) dalam artikelnya mengatakan bahwa resiliensi merupakan kekuatan emosional yang digunakan untuk menggambarkan keberanian dan kemampuan beradaptasi di tengah kemalangan hidup. Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas seorang individu dalam merespon kondisi yang tidak menyenangkan atau keterpurukan, dengan cara yang sehat dan produktif, terutama untuk mengendalikan berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Reivich & Shatte, 2002).

Sementara itu, Southwick (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk menekan tetapi tidak mematahkan, bangkit kembali dan bahkan mungkin tumbuh dalam menghadapi pengalaman hidup yang merugikan. Penentu resiliensi mencakup sejumlah faktor biologis, psikologis, sosial dan budaya yang berinteraksi satu sama lain untuk menentukan bagaimana seseorang merespons pengalaman stres. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi sulit dan tidak menyenangkan pada kehidupan sehari-hari dan membuatnya menjadi lebih baik dan produktif.

Herman, dkk (2011) dalam artikelnya menyebutkan bahwa sumber-sumber resiliensi meliputi beberapa hal. *Pertama*, faktor kepribadian yaitu karakteristik pribadi, *self-efficacy*, *self-esteem*, *internal Locus of control*, optimisme, kapasitas intelektual, konsep diri yang positif, faktor demografi (usia, jenis kelamin, suku), harapan, ketangguhan, regulasi emosi, *social attachment*, emosi positif, spiritualitas dan kemampuan beradaptasi berkaitan dengan resiliensi.

*Kedua*, faktor biologis, diketahui bahwa lingkungan seseorang dapat mempengaruhi perkembangan struktur otak, fungsi dan sistem neurobiologis. Perubahan dapat terjadi pada ukuran otak, jaringan saraf, sensitivitas reseptor, sintesis dan reuptake neurotransmitter. Perubahan fisik di otak ini secara substansial dapat memperburuk atau mengurangi kerentanan terhadap psikopatologi di masa depan. Perubahan otak dan proses biologis lainnya dapat mempengaruhi kapasitas untuk memoderasi emosi negatif, dan dengan demikian mempengaruhi resiliensi individu.

*Ketiga*, faktor lingkungan, pada tingkat lingkungan mikro, dukungan sosial, termasuk hubungan dengan keluarga dan teman sebaya berkorelasi dengan resiliensi.

Adapun kaitan antara resiliensi dengan *pandemic fatigue* terdapat pada beberapa penelitian terdahulu. Salah satunya dilakukan oleh Labrague (2021) pada penelitiannya tentang pengaruh *pandemic fatigue* pada kesehatan mental perawat klinis, kualitas tidur dan kepuasan kerja, dengan resiliensi sebagai mediator. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi terlihat mengurangi efek negatif dari *pandemic fatigue* pada kesehatan mental perawat klinis, kualitas tidur dan kepuasan kerja. Intervensi dari resiliensi dipandang penting dan efektif mendukung kesehatan mental perawat klinis dalam meningkatkan kualitas tidur mereka dan mendorong kepuasan kerja selama pandemi.

Labrague dalam penelitian lainnya bersama Ballard (2021) mengenai tingkat *lockdown fatigue* dan hubungannya dengan *personal resilience*, *coping skills*, dan kesehatan pada mahasiswa, menunjukkan hasil bahwa *personal resilience* yang

tinggi dan *coping skills* memiliki hubungan secara empiris dengan *lockdown fatigue* pada mahasiswa.

Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap *pandemic fatigue*, sehingga ini menjadi acuan peneliti dalam melakukan penelitian serupa namun dengan subjek yang berbeda, yaitu pada mahasiswa aktif yang berada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini dipandang sangatlah penting bagi mahasiswa, karena dengan mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* diharapkan para mahasiswa dapat menjadi pribadi yang resilien, sehingga mampu bertahan dalam menghadapi kondisi sulit dan merubahnya menjadi sesuatu yang lebih baik dan produktif. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat *pandemic fatigue* mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bagaimana pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Bedasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *pandemic fatigue* mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat resiliensi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dibidang psikologi maupun bidang lainnya yang berkaitan dengan resiliensi dan *pandemic fatigue*.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

##### *1.4.2.1 Bagi Peneliti*

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti khususnya dalam mendapatkan ilmu pengetahuan baru dan dapat menambah pengalaman serta wawasan dalam hal resiliensi dan *pandemic fatigue*.

##### *1.4.2.2 Bagi Mahasiswa*

Subjek dalam penelitian ini diharapkan dapat mendapatkan manfaat berupa edukasi terkait resiliensi dan *pandemic fatigue* sehingga menjadi mahasiswa yang resilien.

#### *1.4.2.3 Bagi Lembaga Pendidikan*

Diketahui adanya pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang nantinya dapat dimanfaatkan sebagai sarana penentuan kebijakan terhadap sistem pendidikan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### ***2.1 Pandemic Fatigue***

##### ***2.1.1 Pengertian Pandemic Fatigue***

Kata “Pandemi” berasal dari bahasa Yunani yaitu “Pan” yang berarti “semua” dan Demos “rakyat”, dan kata tersebut umumnya digunakan untuk merujuk pada epidemi penyakit menular yang meluas di seluruh negara atau satu benua pada saat bersamaan (Honigsbaum, 2009).

Definisi pandemi secara internasional seperti yang muncul dalam Dictionary of Epidemiology adalah “epidemi yang terjadi di seluruh dunia, atau di wilayah yang sangat luas, melintasi batas-batas internasional dan biasanya mempengaruhi sejumlah besar orang” (Last, Spasoff, & Harris, 2000). Istilah endemik, wabah, epidemi, dan pandemi seringkali digunakan untuk menggambarkan suatu infeksi, namun istilah-istilah ini memiliki perbedaan berdasarkan seberapa banyak kasus terjadi dalam rentang waktu tertentu dan seberapa luas jangkauannya secara geografis (Grennan, 2019).

Grennan (2019) dalam tulisannya membedakan beberapa istilah tersebut, endemik adalah sebuah penyakit yang berada pada tingkat yang cukup stabil dan dapat diprediksi di antara sekelompok orang — jumlah kasus yang diamati kira-kira sama dengan jumlah yang diperkirakan contohnya termasuk malaria di Afrika. Namun ketika ada peningkatan secara tiba-tiba dalam jumlah orang dengan kondisi yang lebih besar dari yang diperkirakan atau kondisi ini ditemukan di suatu tempat yang belum pernah terjadi sebelumnya, kasus ini dinamakan sebagai wabah, wabah

terbatas pada daerah yang relatif kecil contohnya termasuk kolera setelah gempa Haiti 2010. Saat wabah menyebar lebih luas secara geografis, kondisi ini dinamakan Epidemio, contohnya virus Zika yang dimulai di Brasil pada tahun 2014 dan menyebar ke sebagian besar Amerika Latin dan kepulauan Karibia. Sedangkan Pandemi merupakan Epidemio yang menyebar secara global, Flu Spanyol pada tahun 1918, yang menginfeksi lebih dari sepertiga populasi dunia dan membunuh sekitar 50 juta orang adalah contoh paling terkenal, hal ini pula yang saat ini sedang terjadi di dunia yaitu Pandemi COVID 19.

Sementara itu, *Fatigue* (Kelelahan) adalah gejala nonspesifik karena dapat menunjukkan banyak penyebab atau kondisi termasuk keadaan fisiologis seperti kurang tidur atau aktivitas otot yang berlebihan; kondisi medis seperti kondisi peradangan kronis, infeksi bakteri atau virus, atau penyakit autoimun; dan gangguan kejiwaan seperti depresi berat, gangguan kecemasan, dan gangguan somatoform (Manu, Lane, & Matthews, 1992).

*Fatigue* dapat disebabkan oleh obat resep seperti antihistamin, obat yang diresepkan untuk insomnia, atau obat kemoterapi. *Fatigue* juga dapat terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat, seperti gangguan yang sering terjadi pada siklus bangun-tidur, asupan alkohol atau kafein yang berlebihan, dan stresor psikososial, atau dari efek tertunda dari peristiwa traumatis (Manu, Lane, & Matthews, 1992).

*Fatigue* dapat digambarkan melalui data fisiologis atau pengamatan objektif dari penurunan kinerja otot dan penurunan kinerja dalam pekerjaan. Misalnya, *fatigue* didefinisikan sebagai kegagalan untuk mempertahankan kekuatan yang diperlukan atau output daya selama kontraksi otot yang berkelanjutan atau berulang



(Stokes, Cooper, & Edwards, 1988) atau sebagai penurunan kemampuan untuk melakukan tugas mental tertentu (Broadbent, 1971).

Dalam perspektif psikologis, *fatigue* dapat didefinisikan sebagai keadaan subjektif dari kelelahan terkait dengan berkurangnya motivasi, aktivitas mental yang berkepanjangan, atau kebosanan yang terjadi dalam situasi seperti stres kronis, kecemasan, atau depresi (Lee, Hicks, & Nino-Murcia, 1991). Kelelahan psikologis telah dikaitkan dengan stres dan pengalaman emosional intens lainnya dan dapat disertai depresi dan kecemasan. Seperti halnya kelelahan fisiologis, kelelahan dalam kerangka psikologis dapat dilihat sebagai respons terhadap tuntutan internal atau eksternal yang melebihi sumber daya yang tersedia (Aronson, et al., 1999).

Kondisi *fatigue* ini juga dapat terjadi pada seseorang di waktu tertentu, salah satunya yaitu terjadi di masa-masa pandemi saat ini, atau yang lebih dikenal dengan nama *Pandemic Fatigue*. *Pandemic fatigue* sendiri didefinisikan sebagai bentuk demotivasi (kurangnya motivasi) untuk mengikuti perilaku perlindungan yang direkomendasikan yang muncul secara bertahap dari waktu ke waktu dan dipengaruhi oleh sejumlah emosi, pengalaman dan persepsi (WHO, 2020).

Fenomena ini muncul pertama kali pada tahun 2020 yang diangkat oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/ WHO*) dalam artikelnya yang berjudul "*Pandemic fatigue Reinvigorating the public to prevent COVID-19*". Hal ini bermula dari laporan beberapa negara yang diketahui terjadi peningkatan jumlah orang yang tidak cukup mengikuti rekomendasi dan pembatasan, mengurangi upaya mereka untuk tetap mendapat informasi tentang pandemi dan memiliki persepsi risiko yang lebih rendah terkait COVID-19. Pesan inti yang sebelumnya efektif tentang mencuci tangan, memakai masker wajah, dan

mempraktikkan etiket kebersihan yang tepat dan menjaga jarak terlihat kurang efektif, dan banyak negara telah mengidentifikasi perlunya pendekatan yang baru.

Terjadinya kasus ini dinilai sebagai sesuatu yang alami dan terprediksi di masa-masa sekarang, ini diakibatkan karena lamanya waktu pandemi yang membuat seseorang harus mengadopsi gaya coping yang berbeda, sehingga kondisi *fatigue* dan demotivasi menjadi akibatnya. Dalam artikel tersebut juga dijelaskan bahwa terdapat 3 hal yang dapat terjadi dengan motivasi dan perspektif seseorang sebagai akibat dari lamanya waktu pandemi.

*Pertama*, seseorang akan menganggap bahwa ancaman dari virus memiliki resiko yang lebih rendah apabila seseorang sudah terbiasa dengan keberadaannya, walaupun data menunjukkan bahwa pada kenyataannya resiko dari virus meningkat. *Kedua*, tumbuhnya determinasi diri dan kebebasan karena lamanya pembatasan yang memaksakan ketidak nyamanan pada diri seseorang, sehingga mengubah cara pandang seseorang bahwa ia merasa memiliki kendali akan situasi. *Ketiga*, keadaan yang tidak biasa menjadi normal ketika dialami dalam jangka waktu yang lama, seseorang akan menjadi terbiasa dengan pandemi dan ancaman yang ditimbulkannya bahkan menjadi kepuasan tersendiri.

Sementara itu Labrague (2021) dalam artikelnya mendefinisikan *pandemic fatigue* sebagai kelelahan fisik dan mental yang terjadi selama pandemi sebagai akibat dari terganggunya rutinitas dan aktivitas seseorang karena berbagai tindakan yang diterapkan untuk mengurangi penularan virus. Tren ini juga telah diamati di negara-negara Barat di mana peningkatan yang signifikan dalam kesepian, kelelahan, kebosanan, kekhawatiran dan kesedihan yang ekstrim terlihat di

kalangan masyarakat umum dari beberapa minggu pertama hingga bulan keempat penerapan pembatasan mobilitas (Brodeur, Clark, Fleche, & Powdthavee, 2020).

Di Kanada, Nitschke, dkk (2021) lewat penelitiannya menunjukkan bahwa semakin banyak orang mengalami kelelahan pandemi beberapa bulan setelah penerapan awal *lockdown* nasional dan perintah jam malam.

Penelitian dari para peneliti di Turki menemukan bahwa terdapat sebanyak 64,1% partisipan dari total populasi di Kota Istanbul mengidap *psychological fatigue* (kelelahan psikologis), sedangkan 35,9% lainnya dalam kategori normal (Morgul, et al., 2020). Dalam penelitian tersebut peserta normal lebih banyak menunjukkan sikap positif dari pada peserta lelah dalam hal keyakinan bahwa COVID-19 pada akhirnya akan dapat dikendalikan, kepuasan terhadap tindakan pencegahan yang dilakukan oleh pihak berwenang, pelaporan kasus suspek dengan gejala dan keyakinan bahwa Turki dapat mengatasi pandemi COVID-19. Peserta normal juga menunjukkan praktik yang lebih baik dalam hal memakai masker dan sarung tangan, mencuci tangan, mematuhi pedoman dan menjaga jarak fisik dari pada peserta yang lelah.

Berdasarkan penjelasan dan temuan di atas dapat disimpulkan bahwa *Pandemic Fatigue* merupakan bentuk kelelahan yang terjadi akibat lamanya waktu pandemi yang mempengaruhi kondisi fisik, mental, kognitif dan perilaku seseorang, seperti kelelahan pada tubuh, mudah marah, *overthinking* dan enggan dalam menerapkan perilaku preventif dan protektif terhadap virus COVID-19 di masa pandemi.

### **2.1.2 Aspek-aspek *Pandemic Fatigue***

Chalder, dkk (1993) menyebutkan terdapat dua aspek pembentuk dari *fatigue*, yaitu *Physical Fatigue* dan *Mental Fatigue*.

### 1. *Physical Fatigue*

*Physical Fatigue* atau kelelahan fisik merupakan bentuk refleksi dari gejala fisik yang melemah seperti nyeri pada otot, sakit kepala dan lain-lain (Smets, Garssen, Bonke, & Haes, 1995).

### 2. *Mental Fatigue*

*Mental Fatigue* atau kelelahan mental merupakan bentuk refleksi dari kurangnya fungsi afeksi dan kognitif seperti berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, mudah marah dan lain-lain (Boksem & Tops, 2008)

Sementara itu Lilleholt, dkk (2021) dalam artikelnya menyebutkan bahwa aspek pembentuk dari *pandemic fatigue* diantaranya adalah *Information Fatigue* dan *Behavioral Fatigue*.

### 1. *Information Fatigue*

Psikolog asal Inggris, David Lewis dalam Pandian, dkk (2011) menyebutkan bahwa *Information Fatigue* merupakan bentuk kelelahan yang disebabkan akibat stres secara terus-menerus dari arus informasi yang tak henti-henti yang dapat melumpuhkan seseorang secara mental dan membuatnya tidak dapat berfungsi.

### 2. *Behavioral Fatigue*

Bell dalam Harvey (2020) menyebutkan bahwa *behavioral fatigue* merujuk pada suatu perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dan dapat menyebabkan seseorang mengurangi kepatuhan terhadap peraturan.

Aspek pembentuk *pandemic fatigue* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori yang dipaparkan Chalder, dkk (1993) yaitu *Physical Fatigue* dan *Mental Fatigue*.

### **2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Pandemic Fatigue***

WHO dalam artikel yang diterbitkannya menyebutkan, bahwa demotivasi pada seseorang yang mengalami *Pandemic Fatigue* disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya:

#### **1. *Opportunity***

- a. Ekspektasi dan perilaku teman sekitar, yaitu saat seorang individu mulai merasa *fatigue* akibat saling berjauhan dengan teman, tidak dapat bertegur sapa secara langsung, ikut terbawa dalam keadaan stres yang dirasakan oleh teman dan lain-lain.
- b. Hak dan kewajiban, yaitu saat seorang individu tidak mendapatkan hak yang seharusnya bisa ia dapatkan seperti berkegiatan di luar rumah, menghabiskan waktu di tempat rekreasi dan lain-lain. Kondisi pandemi juga membuat seorang individu sulit dalam melakukan kewajiban, seperti bekerja di luar rumah dan beribadah di tempat ibadah.
- c. Dukungan tempat kerja dan sekolah, yaitu saat seorang individu kurang mendapatkan dukungan dari tempat kerja bagi pekerja atau sekolah bagi murid atau siswa, maka hal tersebut dapat menyebabkan seseorang rentan mengalami kondisi *pandemic fatigue*.

- d. Pendapatan, yaitu saat seorang individu mulai sulit dalam mendapatkan pendapatan dari pekerjaannya sehari-hari, hal ini sangat mungkin terjadi terutama pada pedagang, pemilik usaha jasa dan lain-lain.
- e. Nilai atau norma budaya, yaitu saat seorang individu sulit dalam menerapkan nilai atau norma budaya setempat dikarenakan efek dari pandemi.
- f. Akses, yaitu semakin sulitnya seseorang dalam mengakses hal-hal yang mulanya mudah untuk digunakan, seperti penggunaan transportasi umum yang prosedur penggunaannya makin dipersulit akibat pandemi.

## 2. *Capability*

- a. Efikasi diri, yaitu kepercayaan pada diri sendiri untuk dapat sukses atau berhasil dalam melakukan sesuatu. Seorang individu akan mengalami *pandemic fatigue* apabila ia kurang memiliki efikasi diri.
- b. Kesadaran akan pandemi, yaitu kesadaran akan tinggi rendahnya resiko yang dapat ditimbulkan akibat pandemi, semakin kurangnya kesadaran individu maka akan semakin rentan pula seseorang mengalami *pandemic fatigue*.
- c. Kecakapan mental, artinya sejauh mana seseorang dapat bertahan dari segi mental atau psikis dalam menghadapi hal-hal yang ditimbulkan akibat pandemi. Semakin kurang kecakapan mental individu maka semakin ia rentan mengalami *pandemic fatigue*.
- d. Pengetahuan tentang kesehatan, yaitu apabila individu kurang mendapatkan informasi terkait pandemi, seperti cara mencuci tangan

yang benar, makanan yang perlu dikonsumsi selama pandemi, hal-hal yang perlu dihindari selama pandemi dan lain-lain.

#### 2.1.4 *Pandemic Fatigue* dalam Perspektif Islam

*Pandemic Fatigue* merupakan bentuk kelelahan yang terjadi akibat lamanya waktu pandemi yang mempengaruhi kondisi fisik, mental, kognitif dan perilaku seseorang, seperti kelelahan pada tubuh, mudah marah, *overthinking* dan enggan dalam menerapkan perilaku preventif dan protektif terhadap virus COVID-19 di masa pandemi, dalam islam hal ini dimaknai sebagai cobaan yang diberikan oleh Allah SWT yang dapat menyebabkan munculnya penyakit hati. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” Q.S Al-Baqarah: 155

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT senantiasa memberikan cobaan kepada hambanya dalam berbagai bentuk, cobaan tersebut dapat berupa ketakutan, kekurangan harta atau materi, jiwa, makanan dan lain-lain, kondisi inilah yang sedang manusia hadapi di masa pandemi ini. Ayat ini juga menjelaskan bahwa manusia dapat bertahan dalam kondisi-kondisi sulit tersebut salah satunya yaitu

dengan kesabaran, dengan begitu manusia akan terhindar dari penyakit hati. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 10 yang berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.” Q.S Al-Baqarah: 10

Beberapa tafsir, yaitu tafsir Jalalayn dan tafsir Quraish Shihab menafsirkan bahwa penyakit hati yang dimaksud adalah berupa iri, dengki, keragu-raguan dan keangkuhan. Penyakit-penyakit hati inilah yang mampu menggoyahkan keimanan seseorang saat sedang diberikan musibah atau cobaan, dalam hal ini yaitu berupa pandemi. Maka dari itu, di masa pandemi ini sudah seharusnya manusia memiliki kekuatan hati dalam menghadapi segala ujian yang Allah SWT berikan, sehingga Allah SWT mengangkat derajat dan keimanan seorang hamba. Allah SWT berfirman dalam surat Ali ‘Imran ayat 139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” Q.S Ali ‘Imran: 139



## **2.2 Resiliensi**

### **2.2.1 Pengertian Resiliensi**

Wagnild & Young (1990) dalam artikelnya mengatakan bahwa resiliensi merupakan kekuatan emosional yang digunakan untuk menggambarkan keberanian dan kemampuan beradaptasi di tengah kemalangan hidup. Reivich & Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas seorang individu dalam merespon kondisi yang tidak menyenangkan atau keterpurukan, dengan cara yang sehat dan produktif, terutama untuk mengendalikan berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi tantangan. Faktanya, resiliensi dapat dilihat ketika orang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya (Rojas, 2015). Menurut Schoon (2006), resiliensi adalah proses dinamis di mana individu menunjukkan tindakan adaptif ketika mengalami kesulitan yang signifikan. Kesulitan didefinisikan sebagai kondisi lingkungan yang mengganggu atau mengancam pencapaian tugas perkembangan yang sesuai dengan usia.

Sementara itu, Southwick (2014) dalam artikelnya mengatakan, resiliensi sebagai kemampuan untuk menekan tetapi tidak mematahkan, bangkit kembali dan bahkan mungkin tumbuh dalam menghadapi pengalaman hidup yang merugikan. Penentu resiliensi mencakup sejumlah faktor biologis, psikologis, sosial dan budaya yang berinteraksi satu sama lain untuk menentukan bagaimana seseorang merespons pengalaman stres. Resiliensi adalah proses dinamis dimana individu menunjukkan tindakan adaptif ketika mereka mengalami kesulitan. Oleh karena itu, kesimpulan tersebut mengacu pada kemampuan yang memungkinkan individu untuk mengatasi peristiwa kehidupan yang merugikan dengan sukses dan

memperoleh kompetensi atau keterampilan dari proses mengatasi tantangan dan kesulitan tersebut (Chung, 2008).

Menumbuhkan resiliensi adalah tugas penting, karena hal ini cara bagaimana individu mengatasi tantangan dan menghadapi pengalaman yang sulit. Selain itu, dengan meningkatnya resiliensi, orang dapat mengembangkan keterampilan personalnya seperti keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah, dan kemampuan untuk membuat rencana yang realistis dan mampu mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menindaklanjutinya (Rojas, 2015).

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi sulit dan tidak menyenangkan pada kehidupan sehari-hari yang membuatnya menjadi lebih baik dan produktif.

### **2.2.2 Aspek-aspek Resiliensi**

Wagnild & Young (1990) menggambarkan 5 aspek dari resiliensi, yaitu sebagai berikut:

1. Ketenangan (*Equanimity*)

Ketenangan (*Equanimity*) dikonotasikan sebagai perspektif hidup dan pengalaman yang seimbang, yang dipandang santai dan diterima apa adanya, sehingga dapat memoderasi respons ekstrem terhadap kesulitan.

2. Ketekunan (*Perseverance*)

Ketekunan (*Perseverance*) dikonotasikan sebagai kesediaan seorang untuk terus berjuang dalam menjalani kehidupan dan tetap terlibat.

3. Kemandirian (*Self-reliance*)

Kemandirian (*Self-reliance*) dikonotasikan sebagai keyakinan pada diri sendiri dengan pemahaman yang jelas tentang kemampuan dan keterbatasannya sendiri.

4. Kebermaknaan Hidup (*Meaningfulness of Life*)

Kebermaknaan Hidup (*Meaningfulness of Life*) dikonotasikan sebagai kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan dan pengakuan bahwa ada sesuatu untuk dijalani.

5. Kesendirian eksistensial (*Existential aloneness*)

Kesendirian eksistensial (*Existential aloneness*) dikonotasikan sebagai kesadaran bahwa setiap orang itu unik dan bahwa sementara beberapa pengalaman dapat dibagikan, yang lain harus dihadapi sendiri.

Sementara itu, Paul & Garg (2014) melalui penelitiannya mengenai analisis empat factor skala resiliensi yang disusun oleh Wagnild (2009) yaitu *The Resilience Scale-14* (RS-14) mendapatkan hasil bahwa terdapat 4 aspek pembentuk resiliensi, yaitu kemandirian (*Self-reliance*), ketekunan (*Perseverance*), kebermaknaan hidup (*Meaningfulness of Life*) dan efikasi diri (*Self Efficacy*).

Sementara itu, Reivich dan Shatte (2002) menguraikan 7 aspek dari resiliensi, yaitu sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang resilien menggunakan keterampilannya yang sudah matang yang membantu mereka mengontrol emosi, perhatian dan perilakunya.

2. Impuls Kontrol (*Impulse Control*)

Impuls kontrol adalah kemampuan individu untuk mengontrol dorongan-dorongan yang ada didalam dirinya sehingga mampu berpikir dengan jernih. Impuls kontrol ini biasanya berkaitan dengan emosi diri.

3. Empati (*Empathy*)

Rogers (1975) mendefinisikan empati sebagai kemampuan individu dalam memahami orang lain dengan cara seolah-olah masuk ke dalam diri orang lain sehingga dapat merasakan dan mengalami pengalaman orang lain, tanpa harus kehilangan identitas sendiri. Reivich & Shatte (2002) sendiri mengartikan empati sebagai kemampuan seseorang untuk bisa merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain, dengan memiliki rasa empati tersebut seseorang akan mengetahui bagaimana cara menghadapi orang lain disekitarnya, sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya (Reivich & Shatte, 2002).

4. Optimis (*Optimism*)

Goleman (2002) menyatakan optimisme sebagai harapan yang kuat dalam menghadapi segala sesuatu dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik walaupun dalam keadaan ditimpa masalah ataupun frustrasi. Orang yang memiliki optimis juga dapat dikatakan sebagai orang yang resilien (Reivich & Shatte, 2002).

5. Kemampuan Menganalisis Masalah (*Casual Analysis*)

Menurut Reivich dan Shatte (2002) seseorang yang memiliki kemampuan menganalisis masalah menunjukkan orang tersebut mampu dalam mengidentifikasi penyebab masalah yang terjadi sehingga dikemudian hari ia tidak akan melakukan kesalahan yang sama.

#### 6. Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Bandura (1997) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Dengan keyakinan yang dimiliki tersebut dapat menjadikan individu yang resilien.

#### 7. Pencapaian (*Reacing Out*)

Resiliensi menurut Revich dan Shatte (2002) juga diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam peningkatan aspek positif dalam hidupnya. Seorang yang meningkatkan aspek positif dalam hidupnya maka akan mampu membedakan resiko realistis dan tidak realistis, selain itu juga memiliki tujuan hidup dan mampu melihat gambaran besar dari hidupnya.

Aspek pembentuk resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori yang dipaparkan oleh Paul & Garg (2014) yaitu kemandirian (*Self-reliance*), ketekunan (*Perseverance*), kebermaknaan hidup (*Meaningfulness of Life*) dan efikasi diri (*Self Efficacy*).

### **2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Herman, dkk (2011) dalam artikelnya menyebutkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu diantaranya:

#### 1. Faktor Kepribadian

Karakteristik kepribadian (contoh: keterbukaan, ekstrasversi, dan keramahan), *locus of control*, penguasaan, *self-efficacy*, *self-esteem*, *cognitive appraisal* (interpretasi positif dari peristiwa dan integrasi yang kohesif akan kesulitan ke dalam narasi diri), dan optimisme semua terbukti berkontribusi

pada resiliensi. Fungsi intelektual, fleksibilitas kognitif, keterikatan sosial, konsep diri positif, regulasi emosi, emosi positif, spiritualitas, koping aktif, *hardiness*, harapan, akal, dan kemampuan beradaptasi dikaitkan dengan resiliensi.

Faktor demografi (usia, jenis kelamin, ras, dan etnis), hubungan sosial, dan karakteristik populasi berhubungan dengan resiliensi, tergantung pada metode studi dan pengertian dari resiliensi itu sendiri. Beberapa faktor yang meningkatkan resiliensi mungkin spesifik pada tahap kehidupan dan faktor lainnya dapat beroperasi sepanjang hidup.

## 2. Faktor Biologi

Penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa terdapat faktor biologis dan genetik dalam resiliensi. Lingkungan awal yang keras dapat mempengaruhi perkembangan struktur otak, fungsi dan sistem neurobiologis. Perubahan dapat terjadi pada ukuran otak, jaringan saraf, sensitivitas reseptor, sintesis dan reuptake neurotransmitter. Perubahan fisik di otak ini secara substansial dapat memperburuk atau mengurangi kerentanan terhadap psikopatologi di masa depan. Perubahan otak dan proses biologis lainnya dapat mempengaruhi kapasitas untuk memoderasi emosi negatif, dan dengan demikian mempengaruhi resiliensi terhadap kesulitan.

## 3. Faktor Lingkungan

Pada tingkat lingkungan mikro, dukungan sosial, termasuk hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, berkorelasi dengan resiliensi. Keterikatan yang aman dengan ibu, stabilitas keluarga, hubungan yang aman dengan orang tua yang tidak melakukan kekerasan, keterampilan mengasuh anak

yang baik, dan tidak adanya depresi ibu atau penyalahgunaan zat dikaitkan dengan lebih sedikit masalah perilaku dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada anak-anak yang dianiaya. Dukungan sosial dapat berasal dari teman sebaya yang positif, guru yang mendukung, dan orang dewasa lainnya serta keluarga dekat.

Pada tingkat makrosistemik, faktor masyarakat, seperti sekolah yang baik, layanan masyarakat, peluang olahraga dan seni, faktor budaya, spiritualitas dan agama, dan kurangnya paparan kekerasan, berkontribusi pada resiliensi.

#### 2.2.4 Resiliensi dalam Perspektif Islam

Resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi sulit dan tidak menyenangkan pada kehidupan sehari-hari yang membuatnya menjadi lebih baik dan produktif, dalam islam hal ini dimaknai sebagai Hijrah. Al-Abraar (2018) mengemukakan bahwa hijrah tidak sebatas bermakna perpindahan dari satu tempat ke tempat lain. Hijrah juga dapat dilakukan dengan meninggalkan akhlak atau perilaku yang buruk atau meninggalkan sesuatu yang dapat menjerumuskan manusia pada kehinaan.

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ أَبِي حَفْصِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ:  
سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ  
أَمْرٍ مَّا نَوَى. فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ،  
وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: Dari Amirul Mu'minin, Abi Hafs Umar bin Al Khattab radhiallahuanhu, dia berkata, "Saya mendengar Rasulullah shallahu'alaihi wa sallam bersabda: Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung niatnya. Dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang dia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena (ingin mendapatkan keridhaan) Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya kepada (keridhaan) Allah dan Rasul-Nya. Dan siapa yang hijrahnya karena menginginkan kehidupan yang layak di dunia atau karena wanita yang ingin dinikahinya maka hijrahnya (akan bernilai sebagaimana) yang dia niatkan. (HR. Bukhary)

Ibrohim (2016) dalam artikelnya mengklasifikasikan hijrah kedalam 3 pengertian, yaitu hijrah *makaniyah*, hijrah *Nafsiyah* dan hijrah *Amaliyah*. Hijrah *makaniyah* yaitu pindah dari tempat yang tidak aman ke tempat yang aman; dari *Dar al-Kufr* ke *Dar-al-iman*. Seperti hijrah Rasulullah saw dan para sahabat dari Makkah ke Madinah. Hijrah *Nafsiyah* perpindahan secara spiritual dan intelektual dari kekafiran kepada keimanan. Sedangkan hijrah *Amaliyah* yaitu perpindahan perilaku dan perbuatan seperti perpindahan dari perilaku jahiliyah kepada perilaku / akhlaq Islam atau meninggalkan segala sesuatu yang dilarang Allah kepada yang diperintahkan dan diridhai-Nya.

Dari ketiga pengertian ini, konsep Hijrah *Amaliyah* adalah yang paling mendekati pada konsep resiliensi, yaitu perpindahan dalam hal perilaku dan perbuatan, pada konteks ini yaitu berpindah dari keterpurukan menjadi hal-hal yang lebih baik dan produktif.

### **2.3 Pengaruh Resiliensi terhadap *Pandemic Fatigue***



Cooper, dkk dalam Labrague (2021) berdasarkan penelitiannya diketahui bahwa resiliensi dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap efek negatif dari pandemi. Resiliensi juga dinilai penting untuk pemulihan dari keadaan stres yang secara efektif disebabkan oleh pandemi dan pembatasan lainnya termasuk tindakan penguncian (*lockdown*) (Labrague & Ballad, 2021). Penelitian sebelumnya juga mengaitkan resiliensi pribadi yang memadai dengan peningkatan kesehatan mental dan pengurangan masalah psikologis seperti kesepian, kecemasan, depresi, dan stres di seluruh populasi selama puncak pandemi virus corona (Ye, et al., 2020).

Kemampuan resiliensi tentunya sangat diperlukan dalam menghadapi ataupun mengantisipasi terjadinya *pandemic fatigue* sebagai salah satu dampak negatif dari pandemi COVID 19. Labrague (2021) dalam penelitiannya tentang pengaruh *pandemic fatigue* pada kesehatan mental perawat klinis, kualitas tidur dan kepuasan kerja, dengan resiliensi sebagai mediator, menunjukkan bahwa resiliensi terlihat mengurangi efek negatif dari *pandemic fatigue* pada kesehatan mental perawat klinis, kualitas tidur dan kepuasan kerja. Intervensi dari resiliensi dipandang penting dan efektif mendukung kesehatan mental perawat klinis dalam meningkatkan kualitas tidur mereka dan mendorong kepuasan kerja selama pandemi.

Kemudian, Labrague dalam penelitian lainnya bersama Ballad (2021) mengenai tingkat *lockdown fatigue* dan hubungannya dengan *personal resilience*,  *coping skills*, dan kesehatan pada mahasiswa, menunjukkan hasil bahwa *personal resilience* yang tinggi dan  *coping skills* memiliki hubungan secara empiris dengan *lockdown fatigue* pada mahasiswa. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa

resiliensi terbukti dapat mengurangi kondisi *fatigue* pada individu di masa-masa pandemi COVID 19 ini.

Selain itu, beberapa aspek dari resiliensi yang dipaparkan oleh Wagnild & Young (1990) juga mendukung *statement* bahwa resiliensi mampu mengurangi kondisi *pandemic fatigue*. Desbordes, dkk (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa, ketenangan (*Equanimity*) dipandang sebagai strategi pengaturan emosi yang dapat mengubah besaran dan kualitas respons, dengan latihan *equanimity* dipercaya mampu menyeimbangkan dan memadamkan pola kebiasaan respon perilaku maladaptif.

Ketenangan (*Equanimity*) juga dapat secara tidak langsung meningkatkan fleksibilitas kognitif dalam menanggapi kondisi baru dan tak terduga, sehingga respons yang optimal dapat dipilih berdasarkan situasi saat ini, alih-alih "terjebak" pada pola pikir kebiasaan yang mungkin bukan respons yang paling adaptif. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa, ketenangan (*Equanimity*) sebagai salah satu aspek dari resiliensi dinilai mampu mengontrol emosi dan kognitif seseorang dari perilaku maladaptif seperti emosi yang tidak stabil, mudah marah, *overthinking*, kekhawatiran berlebih dan sebagainya, yang mana hal ini juga merupakan beberapa dari gejala *pandemic fatigue*.

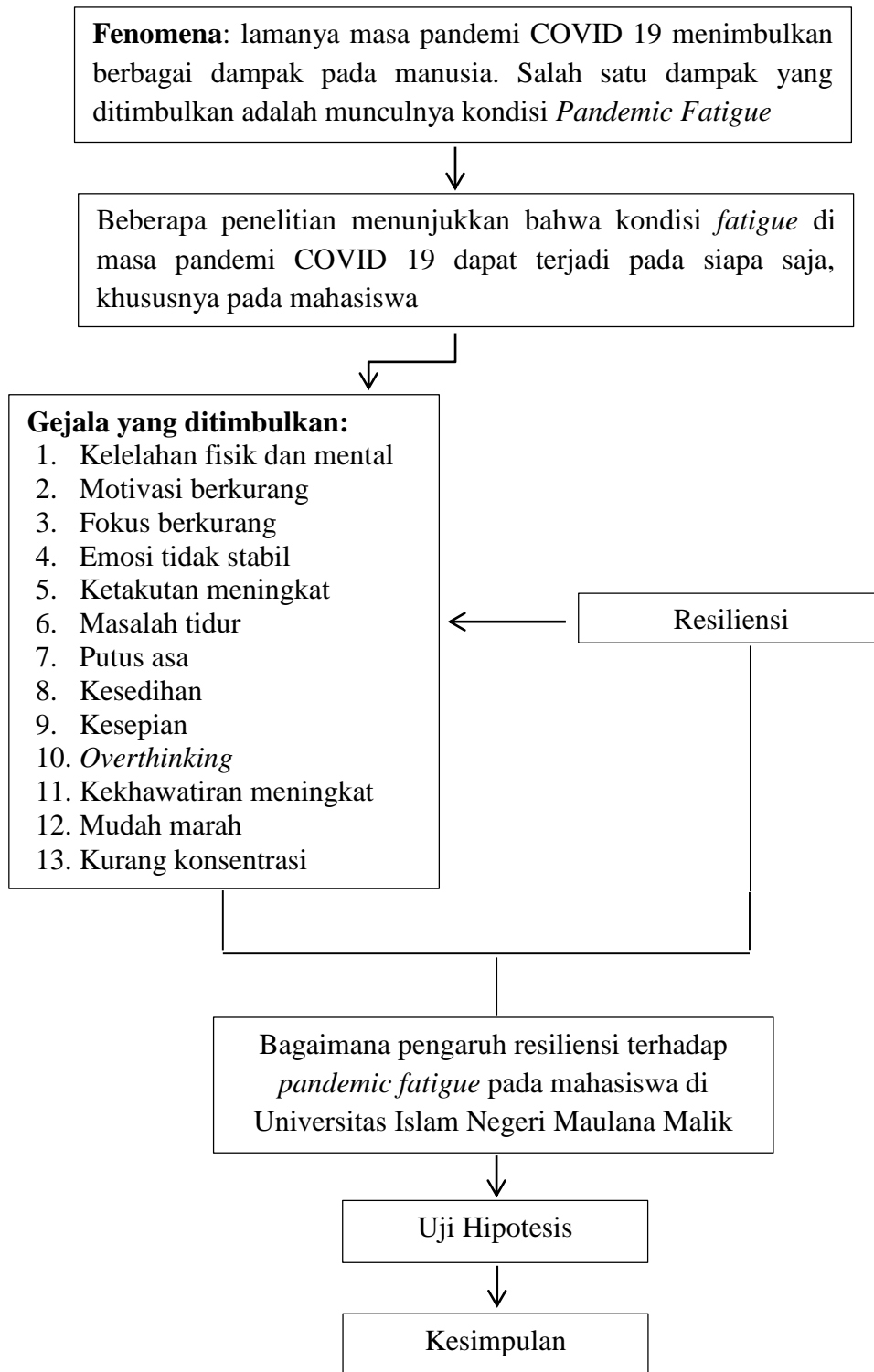
Sementara itu aspek lainnya yaitu kebermaknaan hidup (*meaningfulness of life*) dikatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan keputusan. Garcia-Alandete, dkk (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa kebermaknaan hidup (*meaningfulness of life*) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan keputusan, yaitu dengan persentase sebesar 58,7%.

Temuan lainnya yang mendukung pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue*, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sari & Listiyandini (2015) mengenai hubungan resiliensi dan kesepian. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*), hubungan ini bersifat negatif dengan artian semakin tinggi skor resiliensi subjek, maka semakin rendah skor *loneliness* subjek. Hal ini membuktikan bahwa resiliensi sebagai variabel prediktor memiliki hubungan dengan kesepian (*loneliness*), yang juga merupakan salah satu dari 13 gejala *pandemic fatigue*.

Dari sini semakin kuat menunjukkan, bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap *pandemic fatigue*. Tidak hanya itu, resiliensi juga dinilai mampu mengurangi dan mengatasi kondisi seseorang yang mengalami *pandemic fatigue* beserta gejala-gejalanya, sehingga individu dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan produktif selama masa pandemi COVID 19 ini.

#### **2.4 Kerangka Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada mahasiswa di masa pandemi COVID 19, maka kerangka penelitian ini dapat dilihat pada bagan di bawah ini.



**Gambar. 2.1 Skema Penelitian**

## 2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_a$  : Terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada

mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

$H_o$  : Tidak terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada

mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara analisis data numerik yang diolah menggunakan metode statistik (Azwar, Metode Penelitian, 2016). Menurut Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, dipergunakan untuk melakukan penelitian pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data yang dilakukan dalam bentuk instrumen dan analisis datanya bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang ditentukan sebelumnya. Adapun analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis linier sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data penelitian, sedangkan analisis regresi dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh diantara variabel (Ezmir, 2010).

Penelitian ini berfokus pada pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

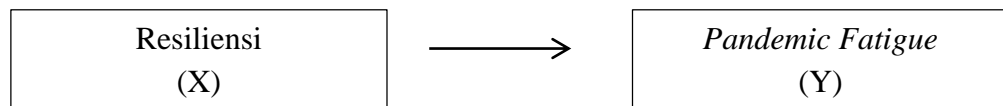
#### **3.2 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja seperti atribut, sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti yang kemudian akan dilakukan penarikan

kesimpulan (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2013).

Identifikasi variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel X (*independen*), adalah variabel bebas yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (*dependen*). Variabel X yang digunakan pada penelitian ini adalah Resiliensi.
2. Variabel Y (*dependen*), adalah variabel terikat yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (*independen*). Variabel Y yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pandemic Fatigue*.



**Gambar. 3.1 Variabel Penelitian**

Keterangan:

Variabel X (*Independent*) : Resiliensi

Variabel Y (*Dependent*) : *Pandemic Fatigue*

### **3.3 Definisi Operasional**

Definisi Operasional adalah definisi yang dapat didasarkan atas sifat-sifat yang dapat diamati (Syahrums & Salim, 2014). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Resiliensi (X)

Resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi sulit dan tidak menyenangkan pada kehidupan sehari-hari yang membuatnya menjadi lebih baik dan produktif. Resiliensi memiliki empat aspek pembentuk, yaitu kemandirian (*Self-reliance*), ketekunan (*Perseverance*), kebermaknaan hidup (*Meaningfulness of Life*) dan efikasi diri (*Self Efficacy*).

## 2. *Pandemic Fatigue* (Y)

*Pandemic Fatigue* merupakan bentuk kelelahan yang terjadi akibat lamanya waktu pandemi yang mempengaruhi kondisi fisik, mental, kognitif dan perilaku seseorang, seperti kelelahan pada tubuh, mudah marah, *overthinking* dan enggan dalam menerapkan perilaku preventif dan protektif terhadap virus COVID-19 di masa pandemi. *Pandemic fatigue* memiliki dua aspek pembentuk, yaitu yaitu *Physical Fatigue* dan *Mental Fatigue*.

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan/ingin diteliti Menurut Purwanto (Syahrudin & Salim, 2014). Purwanto (2016) menjelaskan bahwa populasi adalah sebuah kelompok yang kepada mereka hasil-hasil sebuah penelitian yang dilakukan hendak digeneralisasikan. Sebagai suatu populasi, kelompok subjek ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain. Tegasnya, sebuah populasi selalu terdiri atas sekelompok individu (atau objek) yang memiliki sebuah (atau sejumlah) karakteristik tertentu yang sama. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

#### **3.4.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2010). Menurut Purwanto (2016) istilah sampel merujuk pada sebuah kelompok yang dari padanya peneliti memperoleh informasi yang pada gilirannya akan digeneralisasikan kepada kelompok yang lebih besar.



Adapun penentuan besaran sampel yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada tabel sampel Krejcie & Morgan (1970) dalam artikelnya yang berjudul "*Determining Sample Size for Research Activities*" yaitu sebagai berikut:

**Tabel. 3.1 Tabel Sampel Krejcie & Morgan**

Populasi (N)	Sampel (S)	Populasi (N)	Sampel (S)	Populasi (N)	Sampel (S)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381

Berdasarkan tabel tersebut, maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 375 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sendiri diambil dengan menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *convenience sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan memilih sampel secara bebas sekehendak peneliti

(Sugiyono, 2015). Sedangkan menurut Sekaran (2006), *convenience sampling* merupakan kumpulan informasi-informasi dari anggota populasi yang dengan setuju ingin memberikan informasi tersebut. Dengan begitu, siapa saja yang setuju dan ingin memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti baik dengan bertemu secara langsung maupun tidak langsung dapat digunakan sebagai sampel penelitian apabila responden tersebut cocok sebagai sumber data.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan penyebaran skala kuisisioner. Kuisisioner adalah teknik pengumpulan data melalui sejumlah pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk mendapatkan informasi atau data dari sumber data atau responden (Syahrums & Salim, 2014). Adapun model skala yang peneliti gunakan yaitu skala likert dengan lima alternatif jawaban. Untuk skor dari masing-masing jawaban, seperti dalam tabel berikut.

**Tabel. 3.2 Kategori Jawaban**

Pilihan Jawaban	Skor
Selalu	5
Sering	4
Pernah	3
Kadang-kadang	2
Tidak Pernah	1

Penelitian ini sendiri terdapat dua variabel yang artinya terdapat dua skala yang peneliti gunakan yaitu skala *pandemic fatigue* dan skala resiliensi.

#### 1. Skala *Pandemic Fatigue*

Skala *pandemic fatigue* yang digunakan pada penelitian ini yaitu alat ukur yang merupakan adaptasi dari skala yang disusun oleh Labrague & Ballad (2021)

yaitu *Lockdown Fatigue Scale*. Skala ini sudah dinyatakan sebagai skala yang valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.86 dengan nilai reliabilitas *test-retest* skala sebesar 0.87. Namun dikarenakan penyusun tidak mencantumkan aspek pembentuk dari skala, maka peneliti menghubungkan aitem-aitem skala ini dengan aspek pembentuk dari teori yang dikemukakan oleh Chalder, dkk (1993) yaitu *Physical Fatigue* dan *Mental Fatigue*. Hal tersebut dikarenakan aitem-aitem dari skala ini dapat merepresentasikan aspek pembentuk dari teori yang dikemukakan oleh Chalder, dkk (1993).

**Tabel. 3.3 Blueprint Skala Pandemic Fatigue**

<b>Aspek</b>	<b>Aitem</b>	<b>Total</b>
<i>Physical Fatigue</i>	Saya sering merasa lemas atau lelah akibat pandemi	2
	Saya sering mengalami sakit kepala dan nyeri tubuh	
<i>Mental Fatigue</i>	Saya sangat khawatir tentang keselamatan pribadi dan keluarga saya selama pandemi ini	8
	Saya merasa sedih dan tertekan akibat pandemi	
	Saya sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu selama pandemi	
	Saya merasa mudah tersinggung selama pandemi	
	Saya merasa kesulitan untuk tidur karena memikirkan pandemi ini	
	Saya telah kehilangan minat untuk melakukan hal-hal yang biasa saya sukai selama pandemi	
	Saya sering merasa kesepian selama pandemi	
	Saya memiliki pemikiran bahwa pandemi ini tidak akan segera berakhir	
	Saya melakukan sesuatu dengan tenang	
<b>Total Aitem</b>		<b>10</b>

## 2. Skala Resiliensi

Skala resiliensi yang digunakan pada penelitian ini yaitu alat ukur yang merupakan adaptasi dari skala yang disusun oleh Wagnild (2009) yang telah teruji

valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0.76 - 0.91. skala ini digunakan pada penelitian yang dilakukan oleh Paul & Garg (2014) dan mendapatkan bahwa skala ini memiliki empat aspek pembentuk yaitu kemandirian (*Self-reliance*), ketekunan (*Perseverance*), kebermaknaan hidup (*Meaningfulness of Life*) dan efikasi diri (*Self Efficacy*).

**Tabel. 3.4 Blueprint Skala Resiliensi**

<b>Aspek</b>	<b>Aitem</b>	<b>Total</b>
Kemandirian ( <i>Self-reliance</i> )	Saya biasanya menemukan sesuatu untuk ditertawakan	5
	Saya dapat mengatur segala sesuatu	
	Saya merasa bahwa saya dapat menangani banyak hal sekaligus	
	Saya bisa melewati masa-masa sulit karena saya pernah mengalami kesulitan sebelumnya	
	Dalam keadaan darurat, saya dapat diandalkan	
Ketekunan ( <i>Perseverance</i> )	Saya memiliki tekad	3
	Saya memiliki disiplin diri	
	Saya mencintai diri sendiri	
Kebermaknaan hidup ( <i>Meaningfulness of Life</i> )	Saya merasa bangga telah mencapai banyak hal dalam hidup	3
	Hidup saya sangat berarti	
	Saya melakukan sesuatu dengan tenang	
Efikasi diri (Self Efficacy)	Saya tertarik pada berbagai hal	3
	Ketika saya berada dalam situasi yang sulit, saya dapat menemukan jalan keluar	
	Keyakinan pada diri sendiri membuat saya melewati masa-masa sulit	
<b>Total Aitem</b>		<b>14</b>

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.6.1 Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu instrumen pengukur akan dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut

dapat menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud pengukuran tersebut dilakukan. Tes yang menghasilkan data tidak relevan dengan tujuan dilakukannya pengukuran, maka dapat dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2016). Tujuan dari validitas yaitu untuk mengetahui skala psikologi apakah dapat memberi hasil yang akurat sesuai dengan tujuannya. Rumus yang digunakan untuk menguji validitas angket adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (n \sum Y)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = Koefisien Korelasi antara skor item dan skor total.
- X = Skor item.
- Y = Skor total.
- n = Sampel (Responden)

Hasil perhitungan  $r_{xy}$  dibandingkan dengan r tabel dengan taraf 5%. Dengan kriteria valid apabila:

- a. Jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka instrumen angket dinyatakan valid.
- b. Jika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka instrumen angket dinyatakan tidak valid.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 375 responden dengan taraf 5%, sehingga didapatkan r tabel sebesar 0,101. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program *IBM SPSS (Statistical Package or Social Science)* versi 23.0 for windows. Hasil dari analisis validitas yang telah dilakukan akan dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel. 3.5 Validitas Skala *Pandemic Fatigue***

<b>No</b>	<b>Aitem</b>	<b>Nilai <i>Pearson Correlation</i></b>	<b>Ket.</b>
1	Saya sangat khawatir tentang keselamatan pribadi dan keluarga saya selama pandemi ini	0,372	Valid
2	Saya merasa sedih dan tertekan akibat pandemi	0,701	Valid
3	Saya sering merasa lemas atau lelah akibat pandemi	0,769	Valid
4	Saya sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu selama pandemi	0,723	Valid
5	Saya merasa mudah tersinggung selama pandemi	0,715	Valid
6	Saya merasa kesulitan untuk tidur karena memikirkan pandemi ini	0,670	Valid
7	Saya telah kehilangan minat untuk melakukan hal-hal yang biasa saya sukai selama pandemi	0,696	Valid
8	Saya sering merasa kesepian selama pandemi	0,667	Valid
9	Saya sering mengalami sakit kepala dan nyeri tubuh	0,628	Valid
10	Saya memiliki pemikiran bahwa pandemi ini tidak akan segera berakhir	0,483	Valid
<b>Jumlah Aitem Valid</b>			<b>10</b>

**Tabel. 3.6 Validitas Skala Resiliensi**

No	Aitem	Nilai <i>Pearson Correlation</i>	Ket.
1	Saya biasanya menemukan sesuatu untuk ditertawakan	0,304	Valid
2	Saya dapat mengatur segala sesuatu	0,689	Valid
3	Saya merasa bahwa saya dapat menangani banyak hal sekaligus	0,631	Valid
4	Saya bisa melewati masa-masa sulit karena saya pernah mengalami kesulitan sebelumnya	0,646	Valid
5	Dalam keadaan darurat, saya dapat diandalkan	0,588	Valid
6	Saya memiliki tekad	0,680	Valid
7	Saya memiliki disiplin diri	0,569	Valid
8	Saya mencintai diri sendiri	0,637	Valid
9	Saya merasa bangga telah mencapai banyak hal dalam hidup	0,721	Valid
10	Hidup saya sangat berarti	0,673	Valid
11	Saya melakukan sesuatu dengan tenang	0,624	Valid
12	Saya tertarik pada berbagai hal	0,518	Valid
13	Ketika saya berada dalam situasi yang sulit, saya dapat menemukan jalan keluar	0,673	Valid
14	Keyakinan pada diri sendiri membuat saya melewati masa-masa sulit	0,659	Valid
<b>Jumlah Aitem Valid</b>			<b>14</b>

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa semua aitem dari skala *pandemic fatigue* dan skala resiliensi dinyatakan valid.

### **3.6.2 Reliabilitas**

Reliabilitas berasal dari dua kata yaitu raly dan ability yang artinya dapat dipercaya, atau diartikan dengan sejauh mana instrumen penelitian yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat ukur penelitian (Azwar, 2010). Reliabilitas item pengukuran ditunjukkan dengan konsistensi dan kestabilan pada saat digunakan di setiap permasalahan yang sama dengan waktu atau tempat yang berbeda. Koefisien minimum bagi reliabilitas dikatakan memuaskan jika nilai  $\alpha \geq 0,70$ ; jika

koefisien minimum kurang dari  $\leq 0,70$  maka dikatakan kurang memadai karena interpretasi skor menjadi meragukan jika dipakai oleh perorangan (Supratikya, 2014). Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas Instrument

$k$  = Banyaknya Butir Pertanyaan Atau Soal

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah Varian Butir

$\sigma_t^2$  = Varians Total

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS (Statistical Package or Social Science)* versi 23.0 for windows. Hasil uji reliabilitas dari skala *pandemic fatigue* dan skala resiliensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel. 3.7 Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b>Alpha Chornbach</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pandemic Fatigue</i>	0,843	Reliabel
Resiliensi	0,873	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala *pandemic fatigue* dengan jumlah aitem sebanyak 10 butir memiliki nilai *Alpach Chornbach* sebesar 0.843, sedangkan skala optimisme dengan jumlah aitem sebanyak 14 butir memiliki nilai *Alpach Chornbach* sebesar 0.873. Perolehan data tersebut maka dapat dikatakan *reliable* dengan kategori memuaskan karena nilai *Alpach Chornbach*  $\geq 0,70$  sehingga skala *pandemic fatigue* dan skala resiliensi dapat digunakan dalam penelitian.



### 3.7 Analisis Data

analisis data adalah proses yang merinci usaha secara formal untuk mendapatkan hipotesis atau ide seperti yang disarankan dan sebagai usaha untuk memberikan bantuan dan tema pada hipotesis (Bogdan & Taylor, 1975). Sedangkan menurut Moelong (2005) analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya kedalam satu pola, kategori dan satuan uraian dasar. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

#### 1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mengetahui masing-masing tingkat dari *pandemic fatigue* dan Resiliensi. Rangkaian tahapan yang digunakan dalam perhitungannya sebagai berikut:

##### a. Menentukan *Mean* Empirik

Rata-rata (*mean*) merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan pada nilai rata-rata dari kelompok tersebut. *Mean* didapatkan dari hasil menjumlahkan seluruh data individu dalam kelompok tersebut, kemudian dibagi dengan jumlah dindividuu yang ada dikelompok tersebut.

$$\mu_{empirik} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

$\mu_{empirik}$  = Rata-rata (mean)

$\sum x$  = Total Nilai

$n$  = Jumlah data

##### b. Menentukan Standar Deviasi (SD) Empirik

Mencari standar deviasi dapat diketahui dengan cara sebagai berikut :

$$\sigma_{empirik} = \sqrt{\frac{\sum(x - \mu)^2}{N}}$$

Keterangan :

$\sigma_{empirik}$  = Rerata Standart Deviasi Empirik

X = Nilai Data

N = Jumlah Data

c. Menentukan Kategorisasi

Menentukan kategorisasi menggunakan tiga jenjang kategori dengan rumus sebagai berikut:

**Tabel. 3.8 Rumus Kategorisasi**

Kategori	Rumus
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\text{max}}$
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$
Rendah	$X_{\text{min}} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$

Setelah didapatkan jumlah frekuensi dari kategorisasi setiap kategori maka selanjutnya dilakukan perhitungan persentase dari masing- masing variabel.

Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

2. Uji Asumsi

Setelah memperoleh analisis data, maka langkah selanjutnya adalah melakukan perhitungan uji asumsi penelitian. Sebelum melakukan uji regresi

linier sederhana, maka terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan linieritas.

Pemaparan uji asumsi sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016) uji normalitas digunakan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variable dependen ataupun keduanya memiliki distribusi normal atau tidak. Mengukur normal tidaknya sebaran adalah jika  $p > 0,05$  maka data tersebut dapat dikatakan normal dan jika  $p < 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak normal (Azwar, 2011). Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan program IMB SPSS versi 23.0 for *Windows*.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat apakah dua variable memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikansi. Jika kolom linierity nilai probabilitasnya atau  $p > 0,05$ , maka dapat dikatakan linear. Uji linieritas diuji dengan menggunakan *Compare Means Test for Linierity* dengan program IMB SPSS versi 23.0 for *Windows*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara optimisme terhadap resiliensi akademik dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 23.0 for *windows*. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui besaran pengaruh antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen dan memprediksi variabel dependen dengan menggunakan variabel independen (Priyanto, 2012).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atau yang biasa disingkat UIN MALIKI Malang merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang berada di Kota Malang, tepatnya beralamat di Jalan Gajayana 50, Desa Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Universitas ini berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004.

Cikal bakal berdirinya UIN Malang yakni adanya gagasan yang muncul dari para tokoh di Jawa Timur untuk mendirikan lembaga tinggi keislaman di bawah naungan Departemen Agama. Kemudian, gagasan tersebut ditindak lanjuti dengan membentuk panitia Pendirian Institut Agama Islam Negeri (IAIN) cabang Surabaya dan dipertegas dengan Surat Keputusan (SK) dari Kementerian Agama No. 17 tahun 1961 dengan tugas pokok yakni mendirikan Fakultas Syari'ah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Kedua fakultas tersebut adalah cabang dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang diresmikan oleh Menteri Agama pada waktu yang sama, yakni pada tanggal 28 Oktober 1961.

Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden ke enam indonesia yakni Susilo Bambang Yudhoyono memberikan nama lembaga ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang ditegaskan dengan surat keputusan presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Sehingga, UIN Malang yang pada awalnya berstatus sebagai Institut resmi menjadi Universitas.

Secara kelembagaan, sampai saat ini Universitas ini memiliki memiliki 7 (Tujuh ) Fakultas untuk strata S1, yakni, (1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FITK), (2) Fakultas Syari'ah, (3) Fakultas Humaniora, (4) Fakultas Ekonomi, (5) Fakultas Psikologi, (6) Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK) serta (7) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK).

Universitas Islam Negeri Malang memiliki beberapa unit bagian, yakni bagian Kemahasiswaan yang memiliki fungsi untuk melakukan pembinaan terhadap organisasi kemahasiswaan, lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat (LP2M), lembaga penjaminan mutu (LPM), perpustakaan, pusat teknologi informasi dan pangkalan data (PTIPD), pusat bahasa, mah'had al-jami'ah, pengembangan bisnis, bagian umum, bagian kerjasama dan bagian akademik.

Visi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang yakni sebagai berikut: Menjadi lembaga kemahasiswaan yang mampu mewujudkan kehidupan islami menuju terciptanya mahasiswa *Ulul Alba* yang mempunyai 4 kekuatan, kedalam spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.

Misi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang yakni sebagai berikut:

1. Menjadikan lembaga kemahasiswaan sebagai uswah hasanah bagi kehidupan kampus.
2. Menjadikan lembaga kemahasiswaan sebagai tempat berkumpulnya mahasiswa yang berkualitas dan bertanggung jawab yang dijiwai oleh semangat *Ulul Albab*.
3. Mengantarkan mahasiswa menjadi pribadi yang berakhlak mulia.
4. Mengantarkan mahasiswa berprestasi secara akademik dan non akademik

#### 4.1.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 hari, yakni pada tanggal 22-27 November 2021 di lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang secara *online* dengan bantuan *google form*. Hal ini dikarenakan penelitian dilakukan pada masa pandemi COVID 19.

#### 4.1.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yakni mahasiswa aktif strata 1 (satu) di UIN Malang dengan jumlah 375 mahasiswa, dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel. 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian**

Keterangan	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	125	33,3%
	Perempuan	250	66,7%
Fakultas	Fakultas Ekonomi	40	10,7%
	Fakultas Psikologi	98	26,1%
	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	30	8%
	Fakultas Syari'ah	43	11,5%
	Fakultas Sains & Teknologi	64	17,1%
	Fakultas Humaniora	82	21,9%
	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	18	4,8%

#### 4.1.4 Hambatan dalam Penelitian

Hambatan yang dialami oleh peneliti yaitu waktu dalam memenuhi jumlah responden sebanyak 375 mahasiswa membutuhkan waktu yang cenderung lama, dikarenakan proses pengambilan data dilakukan secara *online* dan masih dalam kondisi pandemi COVID 19, sehingga peneliti tidak bertemu secara langsung dengan para responden. Oleh karena itu, peneliti melakukan penyebaran skala

penelitian secara bertahap dengan menggunakan media *google formulir* serta memanfaatkan *platform whatsapp* sebagai sarana untuk mengumpulkan data.

## 4.2 Hasil Penelitian

### 4.2.1 Uji Deskriptif

Hasil uji deskriptif yang dilakukan untuk mengetahui masing-masing tingkat *pandemic fatigue* dan resiliensi, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

#### 1. Hasil Skor Empirik

Hasil uji *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows* untuk mendapatkan mean empirik, Standar Deviasi (SD) empirik dengan *range* tertinggi 5 dan terendah 1, maka didapatkan hasil berikut ini:

**Tabel. 4.2 Data Hasil Skor Empirik**

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	SD
<i>Pandemic Fatigue</i>	375	12	50	29,5	7,7
Resiliensi	375	29	70	53,4	8,1
Valid N ( <i>listwise</i> )	375				

Berdasarkan hasil uji tersebut didapatkan bahwa skala *pandemic fatigue* memiliki rerata empirik 29,5 dan standar deviasi 7,7, sedangkan skala resiliensi didapatkan rerata empirik 53,4 dan standar deviasi 8,1.

#### 2. Kategorisasi Data

Setelah diperoleh nilai mean empirik dan standar deviasi empirik, maka dapat ditentukan kategorisasi dari setiap skor skala penelitian. Kategorisasi ini menggunakan tiga jenjang kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah, maka mendapatkan hasil sebagai berikut:

##### a. *Pandemic Fatigue*

**Tabel. 4.3 Kategorisasi Skala *Pandemic Fatigue***

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>	<b>Hasil</b>
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\text{max}}$	38,2 – 50
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$	21,8 – 37,2
Rendah	$X_{\text{min}} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$	12 – 20,8

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *pandemic fatigue* tersebut maka dapat digunakan untuk menentukan seberapa banyak mahasiswa UIN Malang yang memiliki *pandemic fatigue* tinggi, sedang maupun rendah. Persebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 4.4 Frekuensi *Pandemic Fatigue* Mahasiswa**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	56	14,9 %
Sedang	261	69,6 %
Rendah	58	15,5 %

Frekuensi tingkat *pandemic fatigue* mahasiswa UIN Malang menunjukkan bahwa sebanyak 56 mahasiswa atau 14,9% mahasiswa memiliki tingkat *pandemic fatigue* tinggi. sebanyak 261 mahasiswa atau 69,6% mahasiswa memiliki tingkat *pandemic fatigue* sedang. Sedangkan sebanyak 58 mahasiswa atau 15,5% mahasiswa memiliki tingkat *pandemic fatigue* rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa frekuensi tingkat kategori sedang dan rendah lebih dominan dari pada frekuensi kategori tingkat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat *fatigue* yang tidak terlalu tinggi di masa pandemi COVID 19 ini.

Kemudian untuk mengetahui besaran kontribusi dari faktor pembentuk *Pandemic Fatigue*, maka dilakukan perhitungan dengan



membagi skor total aitem dengan skor total variabel, dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

- |  |                                 |       |
|--|---------------------------------|-------|
| 1) <i>Saya sangat khawatir tentang keselamatan pribadi dan keluarga saya selama pandemi ini</i>    | $= \frac{1.474}{11.051} = 0,13$ | (13%) |
| 2) <i>Saya merasa sedih dan tertekan akibat pandemi</i>  | $= \frac{1.259}{11.051} = 0,11$ | (11%) |
| 3) <i>Saya sering merasa lemas atau lelah akibat pandemi</i>                                       | $= \frac{1.112}{11.051} = 0,10$ | (10%) |
| 4) <i>Saya sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu selama pandemi</i>                             | $= \frac{1.198}{11.051} = 0,11$ | (11%) |
| 5) <i>Saya merasa mudah tersinggung selama pandemi</i>   | $= \frac{974}{11.051} = 0,09$   | (9%)  |
| 6) <i>Saya merasa kesulitan untuk tidur karena memikirkan pandemi ini</i>                          | $= \frac{801}{11.051} = 0,07$   | (7%)  |
| 7) <i>Saya telah kehilangan minat untuk melakukan hal-hal yang biasa saya sukai selama pandemi</i> | $= \frac{1.067}{11.051} = 0,10$ | (10%) |
| 8) <i>Saya sering merasa kesepian selama pandemi</i>   | $= \frac{1.238}{11.051} = 0,11$ | (11%) |
| 9) <i>Saya sering mengalami sakit kepala dan nyeri tubuh</i>                                       | $= \frac{949}{11.051} = 0,09$   | (9%)  |
| 10) <i>Saya memiliki pemikiran bahwa pandemi ini tidak akan segera berakhir</i>                    | $= \frac{979}{11.051} = 0,09$   | (9%)  |

Berdasarkan perhitungan tersebut maka diketahui bahwa aitem no 1 yaitu “*Saya sangat khawatir tentang keselamatan pribadi dan keluarga saya selama pandemi ini*” memiliki kontribusi paling dominan yaitu dengan nilai sebesar 13%, sementara aitem no 6 yaitu “*Saya merasa kesulitan untuk tidur karena memikirkan pandemi ini*” memiliki kontribusi paling minim dengan nilai sebesar 7%. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa aitem no 1, 2, 4 dan 8 yang mengindikasikan perasaan khawatir,

sedih dan tertekan, sulit berkonsentrasi, dan kesepian memiliki nilai persentase di atas rata-rata dari total keseluruhan jumlah nilai persentase aitem. Hal ini dapat diartikan bahwa, *fatigue* yang dialami oleh mahasiswa UIN Malang di masa pandemi COVID 19 didominasi oleh perasaan khawatir, sedih dan tertekan, sulit berkonsentrasi, dan kesepian.

b. Resiliensi

**Tabel. 4.4 Kategorisasi Skala Resiliensi**

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>	<b>Hasil</b>
Tinggi	$((\text{Mean} + \text{SD}) + 1) - X_{\text{max}}$	62,5 – 70
Sedang	$(\text{Mean} - \text{SD}) - (\text{Mean} + \text{SD})$	45,3 – 61,5
Rendah	$X_{\text{min}} - ((\text{Mean} - \text{SD}) - 1)$	29 – 44,3

Berdasarkan hasil kategorisasi skala resiliensi tersebut maka dapat digunakan untuk menentukan seberapa banyak mahasiswa UIN Malang yang memiliki resiliensi tinggi, sedang maupun rendah. Persebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 4.6 Frekuensi Resiliensi Mahasiswa**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	55	14,7 %
Sedang	264	70,4 %
Rendah	56	14,9 %

Frekuensi tingkat resiliensi mahasiswa UIN Malang menunjukkan bahwa sebanyak 55 mahasiswa atau 14,7% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tinggi. sebanyak 264 mahasiswa atau 70,4% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang. Sedangkan sebanyak 56 mahasiswa atau 14,9% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi rendah. Hasil frekuensi resiliensi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki

resiliensi yang baik dalam menghadapi perubahan situasi dan kondisi di masa pandemi COVID 19.

Selanjutnya untuk mengetahui besaran kontribusi dari faktor pembentuk resiliensi, maka dilakukan perhitungan dengan membagi skor total aspek dengan skor total variabel, maka mendapatkan hasil sebagai berikut:

- 1) *Self Relience*  $= \frac{6.690}{20.017} = 0,334$
- 2) *Perseverance*  $= \frac{4.500}{20.017} = 0,225$
- 3) *Meaningfulness of Life*  $= \frac{4.362}{20.017} = 0,218$
- 4) *Self Efficacy*  $= \frac{4.460}{20.017} = 0,223$

Berdasarkan perhitungan tersebut maka diketahui bahwa dalam membentuk resiliensi, aspek *Self Relience* berkontribusi sebesar 33,4%, aspek *Perseverance* sebesar 22,5%, aspek *Meaningfulness of Life* sebesar 21,8%, sedangkan aspek *Self Efficacy* berkontribusi sebesar 22,3%.

Hasil persentase tersebut menunjukkan bahwa aspek *Self Relience* memiliki nilai yang lebih dominan dari aspek lainnya, dengan nilai sebesar 33,4%. Hal ini dapat diartikan bahwa, tingkat kemandirian mahasiswa UIN Malang terbilang cukup tinggi, dalam usahanya menghadapi kondisi sulit di masa pandemi COVID 19, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan situasi tersebut. Hal ini juga membuktikan bahwa mahasiswa UIN Malang sudah sangat mampu dalam mengontrol tindakannya sendiri dan mampu mengambil keputusan sendiri.

Sedangkan faktor pembentuk terendah resiliensi mahasiswa UIN Malang adalah aspek *Meaningfulness of Life* dengan nilai sebesar 21,8%. Hal ini dapat diartikan bahwa, mahasiswa UIN Malang kurang dalam hal memaknai bahwa segala sesuatu dalam dirinya adalah penting dan berharga, serta kurang dalam memaknai bahwa beberapa hal dapat dijadikan tujuan dalam kehidupan.

## 4.2.2 Uji Asumsi

### 4.2.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual model korelasi yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Apabila nilai signifikansi ( $P$ )  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal, begitupun sebaliknya apabila nilai signifikansi ( $P$ )  $< 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal (Nasfiannoor, 2019). Uji normalitas ini dilakukan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows*, dan yang mendapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel. 4.7 Uji Normalitas *Komologrov-Smirnov***

N	375
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,200 (Sig. $> 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### 4.2.2.2 Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows* yang hasilnya dapat

dikatakan bersifat linier apabila nilai *Sig. deviation from linearity* > 0,05 dan dikatakan tidak linier apabila nilai *Sig. deviation from linearity* < 0,05. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada data berikut:

**Tabel. 4.8 Uji Linearitas**

<i>Deviation From Linerity</i>			
Variabel	Frekuensi	Sig.	Ket.
<i>Pandemic Fatigue</i> *Resiliensi	375	0,055	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai signifikansi 0,055 ( $\text{Sig.} > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat linier. Kemudian juga dilakukan uji linearitas dengan membandingkan nilai  $F_{\text{hitung}}$  dan  $F_{\text{tabel}}$ , dengan dasar pengambilan keputusan apabila nilai  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ , maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Apabila nilai  $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ , maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat, dan mendapatkan hasil bahwa nilai  $F_{\text{hitung}}$  sebesar 1,421 dan nilai  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 3,867 ( $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

#### 4.2.3 Uji Hipotesis

Hasil analisis regresi linier sederhana yang diperoleh melalui bantuan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 23.0 for windows* dengan hipotesis sebagai berikut:

$H_a$  : Terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada

mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kriteria pengujian:

- a. Jika nilai  $P < 0.05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak
- b. Jika nilai  $P > 0.05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak

Hasil uji regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *pandemic faigue* mahasiswa di Universitas Islam Negeri maulana Malik Ibrahim Malang, dan diperoleh hasil berikut:

**Tabel. 4.9 Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t)**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	42.474	2.568		16.538	.000
Resiliensi	-.244	.048	-.256	-5.121	.000

Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap *pandemic fatigue*, dengan nilai T hitung -5,121 dan signifikansi sebesar 0,000 (Sig.< 0,05). Artinya semakin tinggi resiliensi, maka *pandemic fatigue* akan semakin rendah, sebaliknya apabila resiliensi semakin rendah, maka *pandemic fatigue* akan semakin tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap *pndemic faigue* mahasiswa di Universitas Islam Negeri maulana Malik Ibrahim Malang.

Besaran pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* mahasiswa di Universitas Islam Negeri maulana Malik Ibrahim Malang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 4.10 Koefisien Determinasi**

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	.256 <sup>a</sup>	.066	.063	7.43576

Hasil pada tabel tersebut diatas diperoleh bahwa nilai *R Square* 0,066 yang berarti bahwa pengaruh variabel bebas (resiliensi) terhadap variabel terikat (*pandemic fatigue*) adalah sebesar 6,6%.

### **4.3 Pembahasan**

#### **4.3.1 Tingkat *Pandemic Fatigue* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah total responden yaitu 375 mahasiswa, sebanyak 56 mahasiswa atau sebesar 14,9% memiliki tingkat *pandemic fatigue* tinggi, sebanyak 261 mahasiswa atau sebesar 69,6% mahasiswa memiliki tingkat *pandemic fatigue* sedang, sedangkan sebanyak 58 mahasiswa atau sebesar 15,5% mahasiswa memiliki tingkat *pandemic fatigue* rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa frekuensi tingkat kategori sedang memiliki jumlah yang lebih dominan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat *fatigue* yang tidak terlalu tinggi di masa pandemi COVID 19 ini, namun para responden memiliki kecenderungan dalam hal kekhawatiran akan keselamatan dirinya dan keluarga, perasaan sedih dan tertekan, sulit berkonsentrasi, dan kesepian.

Hal tersebut dibuktikan dengan nilai persentase aitem yang memiliki indikasi perasaan khawatir memiliki persentase tertinggi sebagai faktor pembentuk *fatigue* pada mahasiswa UIN Malang yaitu sebesar 13%. Semetara itu, terdapat aitem

lainnya yang memiliki nilai persentase di atas rata-rata dari total keseluruhan, yaitu aitem dengan indikasi sedih dan tertekan, sulit berkonsentrasi, dan kesepian.

Kedua hasil tersebut memiliki keserupaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Labrague & Ballad (2021) tentang *fatigue* pada mahasiswa di masa pandemi COVID 19, yang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar tingkat *fatigue* mahasiswa masuk kedalam kategori sedang, dengan kelelahan fisik, sakit kepala dan nyeri tubuh, penurunan motivasi, dan peningkatan kekhawatiran sebagai gejala yang paling menonjol.

Brouder, dkk (2020) dalam penelitiannya juga menemukan bukti kuat dari peningkatan substansial dalam hal kesedihan, kebosanan, kekhawatiran, kesepian, dan kelelahan pada populasi umum dari minggu-minggu awal sampai Bulan ke-4 dari implementasi penerapan *lockdown* yang diterapkan di Eropa dan Amerika. Hasil ini mirip dengan penelitian Majumdar, dkk (2020) di mana para profesional dan mahasiswa India menunjukkan berbagai indikator *fatigue* setelah beberapa bulan dari tindakan *lockdown* pada saat pandemi COVID 19, diantaranya stres yang lebih tinggi, tingkat kecemasan tinggi, peningkatan kekhawatiran akan keamanan pribadi dan keselamatan keluarga mereka. Gejala *fatigue* yang dilaporkan dalam penelitian ini juga serupa dengan yang sebelumnya diidentifikasi oleh *Australian Psychological Society* (2020) yang mencakup kesedihan, kelelahan fisik, berkurangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati, ledakan emosi, serta kecemasan dan ketakutan.

Berdasarkan beberapa penelitian yang peneliti kutip, *fatigue* yang terjadi pada mahasiswa di masa pandemi ini juga dapat terjadi pada beberapa kondisi. Pustikasai & Fitriyanti (2021) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Program Studi D-III



Keperawatan Universitas MH. Thamrin menunjukkan bahwa, sebanyak 59,7% mahasiswa mengalami kelelahan (*fatigue*) saat mengikuti pembelajaran daring. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelelahan yang dialami oleh mahasiswa tersebut berhubungan dengan kondisi kesehatan, frekuensi makan dan waktu pembelajaran selama pandemi COVID 19.

Penelitian lain tentang *fatigue* pada mahasiswa juga dilakukan oleh Rahardjo, dkk (2021) terhadap 639 mahasiswa dan mendapatkan beberapa hasil. Pertama, keberadaan mahasiswa yang belajar di rumah karena pandemi COVID-19 rentan mengalami *fatigue* terhadap media sosial, karena media sosial yang biasa digunakan sebagai coping stress dalam kasus ini menjadi sumber stres baru. Kedua, neurotisme, kelebihan informasi, *invasion of life*, dan kecemasan secara bersama-sama berhubungan dengan *fatigue* pada mahasiswa. Ketiga, kelebihan informasi menjadi anteseden paling dominan dalam memengaruhi terjadinya *fatigue* pada mahasiswa. Keempat, mahasiswa pria adalah kelompok yang lebih rentan mengalami *fatigue*.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Zaini & Supriyadi (2021) terhadap mahasiswa keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan mendapatkan hasil bahwa durasi waktu yang digunakan dalam pembelajaran daring memiliki hubungan yang signifikan terhadap terjadinya *fatigue* selama mengikuti kegiatan *video conference*. Durasi waktu yang lama dalam pembelajaran daring membutuhkan perhatian yang lebih intens disertai informasi yang banyak melalui media daring menyebabkan beban kognitif dan energi yang lebih besar sehingga mengakibatkan terjadinya *fatigue* pada mahasiswa selama periode pandemi COVID-19.

Mahasiswa menjadi populasi yang dianggap sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental (Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020). Temuan penelitian yang dilakukan oleh Son, dkk (2020) mengenai kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa menunjukkan bahwa, pandemi COVID 19 memberikan berbagai dampak negatif terkait akademik, kesehatan, dan gaya hidup. Hasil wawancara pada penelitian ini menunjukkan mayoritas respondennya mengalami peningkatan stres dan kecemasan akibat COVID 19. Selain itu hasil survey statistik juga menunjukkan bahwa dampak pandemi yang teridentifikasi dan yang paling menonjol adalah kekhawatiran tentang kesehatan diri sendiri dan kesehatan orang yang dicintai, yang diikuti dengan kesulitan berkonsentrasi, dimana hal ini terbukti mampu mempengaruhi kepercayaan diri para pelajar (Martin, 2010), dan diketahui berkorelasi dengan peningkatan stres dan kesehatan mental (Zuckerman, 1989).

Temuan-temuan ini tentunya perlu disikapi secara serius oleh mahasiswa, pasalnya hal ini dapat mempengaruhi kehidupan pribadi maupun akademik seorang mahasiswa di tengah wabah COVID 19 dan mampu memberikan dampak yang merugikan.

#### **4.3.2 Tingkat Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jumlah total responden yaitu 375 mahasiswa, sebanyak 55 mahasiswa atau sebesar 14,7% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tinggi, sebanyak 264 mahasiswa atau sebesar 70,4% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang, sedangkan sebanyak 56 mahasiswa atau sebesar 14,9% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi rendah,

dengan kontribusi aspek *Self Relience* sebesar 33,4%, aspek *Perseverance* sebesar 22,5%, aspek *Meaningfulness of Life* sebesar 21,8%, sedangkan aspek *Self Efficacy* berkontribusi sebesar 22,3%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa frekuensi tingkat kategori sedang memiliki jumlah yang lebih dominan, dengan aspek pembentuk tertinggi adalah *Self Relience* dan terendah adalah *Meaningfulness of Life*. Sehingga dapat diartikan bahwa para responden memiliki kecenderungan dalam hal kemandirian dalam usahanya menghadapi kondisi sulit di masa pandemi COVID 19, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan situasi tersebut. Hal ini juga membuktikan bahwa mahasiswa UIN Malang sudah sangat mampu dalam mengontrol tindakannya sendiri dan mampu mengambil keputusan sendiri. Namun, responden kurang dalam hal memaknai bahwa segala sesuatu dalam dirinya adalah penting dan berharga, serta kurang dalam memaknai bahwa beberapa hal dapat dijadikan tujuan dalam kehidupan

Hasil ini memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2020) terhadap mahasiswa di Kota Palembang, yang menghasilkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa di Kota Palembang berada dalam kategori sedang. Hasil ini diartikan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi terhadap pandemi ataupun masalah-masalah yang sedang dihadapi dapat diatasi dengan baik, dan juga mahasiswa memiliki keinginan untuk mengoptimalkan kemampuannya agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Temuan lainnya dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa aspek *Self Reliance* memiliki nilai yang lebih dominan dari aspek lainnya sebagai faktor pembentuk resiliensi, dengan nilai persentase sebesar 33,4%. *Self reliance*

(Kemandirian) merupakan kemampuan dalam mengelola semua yang dimiliki, tahu bagaimana mengelola waktu, berjalan dan berpikir secara mandiri disertai dengan kemampuan mengambil resiko dan pemecahan masalah. Kemandirian berkenaan dengan tugas dan keterampilan bagaimana mengerjakan sesuatu, mencapai sesuatu dan bagaimana mengelola sesuatu (Parker, 2005).

*Self reliance* merupakan kepercayaan individu terhadap dirinya untuk dapat menghadapi/menyelesaikan situasi atau masalah yang datang kepadanya (Anggayani & Hartawan, 2019). Penelitian terhadap *Self reliance* yang dilakukan oleh Anggayani & Hartawan (2019) mendapatkan hasil bahwa *Self reliance* memiliki pengaruh positif terhadap *coping stress*, artinya semakin tinggi *Self reliance* seseorang maka semakin tinggi pula *coping stress* yang dimiliki. Tentunya hal ini sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi masa-masa sulit di tengah pandemi.

Aspek selanjutnya sebagai pembentuk resiliensi yaitu *Perseverance*, dengan kontribusi sebesar 22,5%. Pury dalam Yulianie (2016) mendefinisikan *Perseverance* (Ketekunan) merupakan usaha dalam mencapai tujuan walaupun terdapat godaan untuk berhenti. *Perseverance* adalah sesuatu yang dapat membuat seseorang gigih dengan apa yang mereka lakukan, bahkan mereka harus menghadapi kegagalan dan terus mencoba meskipun dengan usaha keras.

Dalam artikelnya Yulianie (2016) juga mengatakan bahwa *Perseverance* diperlukan untuk mencapai suatu tujuan, khususnya untuk tujuan jangka panjang bagi seorang mahasiswa, bahkan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan yang berulang. Seorang mahasiswa biasanya terganggu oleh ide-ide baru, minat baru, saat mereka belajar, tetapi mereka mencoba untuk fokus dan bertahan pada hal itu,

dan dengan melakukan proses belajar mereka percaya bahwa mereka dapat berusaha dengan baik untuk mencapai apa yang mereka inginkan.

Aspek selanjutnya sebagai pembentuk resiliensi yaitu *Self Efficacy*, dengan kontribusi sebesar 22,3%. *Self Efficacy* (Efikasi Diri) didefinisikan sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai macam situasi yang muncul dalam hidup (Bandura, 1997). Sedangkan menurut Woolfolk (2009) efikasi diri merupakan perasaan seseorang bahwa dirinya mampu menangani sesuatu dengan efektif.

Penelitian Garrod, dkk (2008) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting terhadap keputusan individu dalam melakukan tindakan pencegahan terhadap penyakit. Hal tersebut selaras dengan penelitian baru-baru ini yang dilakukan oleh Baringbing & Purba (2020) memperoleh hasil, terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan perilaku pencegahan terhadap wabah COVID 19, artinya semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin tinggi pula perilaku pencegahan terhadap wabah COVID 19.

Sedangkan faktor pembentuk resiliensi yang terakhir adalah *Meaningfulness of Life* dengan nilai sebesar 21,8%, dimana hasil ini menjadi yang terendah dari aspek lainnya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Chen, dkk (2020) terhadap kebermaknaan hidup masyarakat Cina di masa pandemi COVID 19 dan mendapatkan hasil bahwa banyak masyarakat Cina yang menghentikan sumber makna dalam hidup yang mana tidak membawa satu keamanan dan kendali pada diri mereka, sehingga dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup masyarakat Cina menurun selama pandemi COVID 19 ini.

Brandstätter, dkk (2012) mendefinisikan *Meaningfulness of Life* (Kebermaknaan hidup) sebagai persepsi individual, pemahaman atau kepercayaan mengenai hidupnya, aktivitas, nilai, dan hal-hal yang dianggap penting oleh seseorang. Seseorang yang mampu melakukan pemaknaan hidup maka akan terlihat lebih mampu menyelesaikan permasalahan kehidupan dengan lebih bijak dan bersemangat. Semangat tersebut dirasakan karena adanya gambaran yang jelas mengenai tujuan hidup yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang (Hidayat, 2018).

Sampai sini semakin jelas menunjukkan bahwa peran resiliensi sangat diperlukan oleh seorang mahasiswa. Mengingat bahwa kedudukan resiliensi sangat penting dan dibutuhkan dalam menghadapi pandemi COVID 19 (Lau, Chan, & Ng, 2020).

#### **4.3.3 Pengaruh Resiliensi terhadap *Pandemic Fatigue* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap *pandemic fatigue*, dengan nilai T hitung -5,121 dan signifikansi sebesar 0,000 (Sig.< 0,05). Artinya semakin tinggi resiliensi, maka *pandemic fatigue* akan semakin rendah, sebaliknya apabila resiliensi semakin rendah, maka *pandemic fatigue* akan semakin tinggi. Hasil lainnya juga menunjukkan bahwa pengaruh variabel bebas (resiliensi) terhadap variabel terikat (*pandemic fatigue*) adalah sebesar 6,6%.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Labrague & Ballard (2021) yang menunjukkan hasil bahwa *personal resilience* yang tinggi dan *coping skills* memiliki hubungan negatif terhadap *fatigue* pada mahasiswa di

masa pandemi COVID 19. Labrague (2021) dalam penelitian lainnya juga menemukan bahwa resiliensi terbukti mengurangi efek negatif dari *pandemic fatigue* pada kesehatan mental perawat klinis, kualitas tidur dan kepuasan kerja. Intervensi dari resiliensi dipandang penting dan efektif mendukung kesehatan mental perawat klinis dalam meningkatkan kualitas tidur mereka dan mendorong kepuasan kerja selama pandemi.

Cooper, dkk dalam Labrague (2021) berdasarkan penelitiannya diketahui bahwa resiliensi dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap efek negatif dari pandemi. Resiliensi juga dinilai penting untuk pemulihan dari keadaan stres yang secara efektif disebabkan oleh pandemi dan pembatasan lainnya termasuk tindakan penguncian (*lockdown*) (Labrague & Ballard, 2021). Penelitian sebelumnya juga mengaitkan resiliensi pribadi yang memadai dengan peningkatan kesehatan mental dan pengurangan masalah psikologis seperti kesepian, kecemasan, depresi, dan stres di seluruh populasi selama puncak pandemi virus corona (Ye, et al., 2020). Temuan lainnya juga mengatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang negatif terhadap kesepian sebagai salah satu gejala dari *pandemic fatigue* (Sari & Listiyandini, 2015).

Selain itu, *self efficacy* sebagai salah satu aspek pembentuk resiliensi, dilaporkan memiliki pengaruh secara langsung terhadap *fatigue* pada petugas kesehatan di masa pandemi (Hou, et al., 2020). Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan WHO (2020) yang mengemukakan bahwa *sel efficacy* menjadi salah satu faktor terjadinya *pandemic fatigue*, ini tentunya terjadi apabila seseorang memiliki *self efficacy* yang kurang di masa pandemi. Aspek lainnya yaitu *meaningfulness of life* yang diketahui memiliki hubungan negatif yang signifikan

dengan keputusasaan, yaitu dengan persentase sebesar 58,7% (García-Alandete, Salvador, & Rodríguez, 2014).

Beberapa temuan tersebut nampaknya memperkuat hasil pada penelitian ini, dimana resiliensi terbukti memiliki pengaruh terhadap *pandemic fatigue*. Hal ini menunjukkan pentingnya mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memiliki resiliensi agar mampu menghadapi kondisi sulit yang disebabkan oleh pandemi COVID 19, salah satunya *pandemic fatigue*. Sehingga mahasiswa menjadi pribadi yang lebih baik dan produktif.

Hasil selanjutnya yang didapatkan dari penelitian ini adalah bahwa pengaruh yang diberikan oleh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* hanya sebesar 6,6%. Hasil ini lebih kecil apabila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Labrague dan Ballard (2021) di mana mereka mendapatkan hasil bahwa pengaruh yang diberikan oleh *coping skills* dan *personal resilience* terhadap *pandemic fatigue* adalah sebesar 15,7%. Hal ini dapat terjadi dikarenakan waktu pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu di bulan November pada saat berkurangnya ketegangan yang terjadi akibat penambahan kasus COVID 19, bahkan pada saat tersebut tercatat sebagai rekor terendah sejak 19 bulan di Indonesia (Azanella, 2021).

Survei terhadap 1.192 responden menunjukkan bahwa, terdapat beberapa gejala stres yang dialami oleh responden antara lain cemas, sulit tidur, mudah marah dan kehilangan minat untuk mengerjakan apapun. Namun, Psikolog Anna Surti Ariani mengatakan, bahwa perlahan-lahan masyarakat menjadi terbiasa dengan kondisi sulit akibat pandemi, dan mulai menunjukkan tanda-tanda *survive*. Hal ini



terlihat dari banyaknya masyarakat yang mulai melakukan kegiatan positif, seperti saling membantu satu sama lain (Handayani, 2020).

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Rutter (2006) yang mengatakan bahwa resiliensi merupakan konsep interaktif yang mengacu pada resistensi relatif terhadap risiko di lingkungan, dan resistensi terhadap bahaya yang berasal dari paparan risiko yang terkendali, yang berarti bahwa besarnya resiliensi yang muncul dipengaruhi juga oleh besarnya risiko yang terdapat di lingkungan.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “Pengaruh Resiliensi terhadap *Pandemic Fatigue* pada Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *pandemic fatigue* mahasiswa UIN Malang berada dalam kategori sedang, dan aitem dengan indikasi perasaan khawatir, sedih dan tertekan, sulit berkonsentari, dan kesepian sebagai faktor pembentuk *pandemic fatigue* yang paling dominan. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat *fatigue* yang tidak terlalu tinggi di masa pandemi COVID 19 ini, namun memiliki kecenderungan dalam hal kekhawatiran akan keselamatan dirinya dan keluarga, perasaan sedih dan tertekan, sulit berkonsentrasi, dan kesepian.
2. Tingkat resiliensi mahasiswa UIN Malang berada dalam kategori sedang, dengan aspek pembentuk tertinggi adalah *Self Reliance* dan terendah adalah *Meaningfulness of Life*. Sehingga dapat diartikan bahwa para responden memiliki resiliensi yang baik dan memiliki kecenderungan dalam hal kemandirian dalam usahanya menghadapi kondisi sulit di masa pandemi COVID 19, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan situasi tersebut. Hal ini juga membuktikan bahwa mahasiswa UIN Malang sudah sangat mampu dalam mengontrol tindakannya sendiri dan mampu mengambil keputusan sendiri. Namun, responden kurang dalam hal memaknai bahwa segala sesuatu

dalam dirinya adalah penting dan berharga, serta kurang dalam memaknai bahwa beberapa hal dapat dijadikan tujuan dalam kehidupan

3. Resiliensi memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap *pandemic fatigue*, dengan nilai T hitung -5,121 dan signifikansi sebesar 0,000 (Sig.< 0,05). Artinya semakin tinggi resiliensi, maka *pandemic fatigue* akan semakin rendah, sebaliknya apabila resiliensi semakin rendah, maka *pandemic fatigue* akan semakin tinggi. Hasil lainnya juga menunjukkan bahwa bahwa pengaruh variabel bebas (resiliensi) terhadap variabel terikat (*pandemic fatigue*) adalah sebesar 6,6%.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran bagi beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Tingkat *pandemic fatigue* mahasiswa didapatkan sebagian besar masuk dalam kategori sedang, sehingga diperlukan upaya yang dilakukan untuk lebih mengurangi kondisi tersebut agar supaya mahasiswa dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan produktif selama pandemi COVID 19 ini. Hal pertama yang memungkinkan dapat diatasi adalah dengan mengurangi perasaan berlebih akan kekhawatiran, kesedihan dan tertekan, meningkatkan konsentrasi, dan mulai berinteraksi dengan banyak orang agar tidak mengalami kesepian, namun sesuai dengan protokol yang dianjurkan.

b. Tingkat resiliensi mahasiswa didapatkan sebagian besar masuk dalam kategori sedang, sehingga diperlukan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan resiliensi yang dimilikinya. Beberapa hal yang mungkin dapat dilakukan adalah dengan mempertahankan aspek *self reliance* yaitu kemandirian dalam usaha menghadapi kondisi sulit di masa pandemi COVID 19 dalam hal mengontrol tindakan dan mengambil keputusan sendiri. Serta meningkatkan aspek *meaningfulness of life* yaitu pemaknaan bahwa segala sesuatu dalam dirinya adalah penting dan berharga, serta pemaknaan bahwa beberapa hal dapat dijadikan tujuan dalam kehidupan. Hal ini perlu dilakukan agar mahasiswa dapat terus menyesuaikan diri dengan kondisi sulit di masa pandemi COVID 19.

## 2. Pihak Universitas

- a. Kecenderungan akan kekhawatiran, sedih dan tertekan, kesulitan berkonsentrasi, dan kesepian merupakan faktor pembentuk paling dominan dari *pandemic fatigue* pada mahasiswa, sehingga disarankan pada pihak universitas baik guru maupun civitas akademik, untuk memberikan dukungan, bantuan maupun arahan untuk mengurangi kecenderungan tersebut pada mahasiswa.
- b. Pemberian dukungan kepada mahasiswa berupa pengadaan *webinar* (seminar *online*) atau pendampingan khusus kepada mahasiswa adalah hal yang mungkin diperlukan untuk membuat mahasiswa memiliki resiliensi yang tinggi sehingga terhindar dari *pandemic fatigue*.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti memfokuskan untuk melihat pengaruh resiliensi terhadap *pandemic fatigue* pada mahasiswa di UIN Malang, sehingga peneliti memberikan saran pada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti kembali dengan populasi yang lebih besar, semisal penelitian terhadap masyarakat di suatu tempat.
- b. Peneliti memfokuskan pada satu variabel bebas yaitu resiliensi dan satu variabel terikat yaitu *pandemic fatigue*, sehingga peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan lebih dari satu variabel untuk menemukan pembanding dalam memberikan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, L. S., Teel, C. S., Cassmeyer, V., Neuberger, G. B., Pallikkathayil, L., Pierce, J., . . . Wingate, A. (1999). Defining and Measuring Fatigue. *Journal Of Nursing Scholarship*, 45-50.
- AES. (2021, September 26). (J. J. Mutaqin, Pewawancara)
- Agus, A., Kusnadi, & Chandra, S. (2003). *Teori dan manajemen stress (kontemporer dan Islam)*. Malang : Taroda.
- Al-Abraar, M. N. (2018). *Konsep Hijrah Dalam Perspektif Tafsir Fi Zhilalil Quran dan Al-Jawahir*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati, Fakultas Ushuluddin, Bandung.
- Anggayani, L., & Hartawan, I. G. (2019). The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress. *Bisma The Journal of Counseling*, 74-81.
- Arriaga, R. J., Ramírez, L. P., Ruiz, N. E., Chiapas, J. M., & González, O. U. (2021). Resilience associated to Mental Health and Sociodemographic factors in mexican nurses during COVID-19. *Enfermeria Global*, 17-32.
- ASR. (2021, September 26). (J. J. Mutaqin, Pewawancara)
- Azanella, L. A. (2021, November 16). *Update 16 November 2021: Covid-19 Indonesia Terendah Sejak 19 Bulan!* Diambil kembali dari Kompas.com: <https://www.kompas.com/tren/read/2021/11/16/081936465/update-16-november-2021-covid-19-indonesia-terendah-sejak-19-bulan?page=all>
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia:Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura. (1997). *Self Efficacy-The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Baringbing, N., & Purba, R. M. (2020). Self-efficacy and Covid-19 preventive behaviors. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 69-71.
- Bethania, W. (2016). Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi : Studi Kasus terhadap Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 301-312.
- Bogdan, & Taylor. (1975). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.
- Boksem, M., & Tops, M. (2008). Mental Fatigue: Costs and Benefits. *Brain Research Reviews*, 125-139.
- Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G. D., & Fegg, M. J. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-Oncology*, 1034–1052.
- Broadbent, D. (1971). *Decision and Stress*. London: Academic Press.

- Brodeur, A., Clark, A. E., Fleche, S., & Powdthavee, N. (2020). COVID-19, lockdowns and well-being: Evidence from Google Trends. *Journal of Public Economics*, 1-55.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 912-920.
- Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., Watts, L., Wessely, S., Wright, D., & Wallace, E. P. (1993). Development of a Fatigue Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 147-153.
- Chen, C., Zhang, Y., Xu, A., Chen, X., & Lin, J. (2020). Reconstruction of Meaning in Life: Meaning Made during the Pandemic of COVID-19. *International Journal of Mental Health Promotion*, 174-184.
- Chung, H. f. (2008). *Resiliency and Character Strengths Among College Students*. University Of Arizona, Educational Psychology. Arizona: The University of Arizona.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., . . . Vago, D. R. (2015). Moving Beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research. *Mindfulness*, 1-17.
- Ezmir. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- FAR. (2021, September 26). (J. J. Mutaqin, Pewawancara)
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besra. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 113-123.
- García-Alandete, J., Salvador, J. H., & Rodríguez, S. P. (2014). Predicting Role of the Meaning in Life on Depression, Hopelessness, and Suicide Risk among Borderline Personality Disorder Patients. *Universitas Psychologica*, 1545-1555.
- Garrod, R., Marshall, H., & Jones, F. (2008). Self efficacy measurement and goal attainment after pulmonary rehabilitation. *International Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease*.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Progam IBM SPSS 23. Edisi 8*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi. Alih bahasa : Alex Tri Kantjono Widodo*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Grennan, D. (2019). What is a Pandemic? *The JAMA Patient Page*, 910.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harvey, N. (2020). Behavioral Fatigue: Real Phenomenon, Naïve Construct, or Policy Contrivance? *Frontiers in Psychology*, 1-6.

- Herrman, H., Stewart, D., Granados, N., & etc. (2011). What Is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 258-265.
- Hidayat, V. (2018). Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 141-152.
- Honigsbaum, M. (2009). Historical keyword Pandemic. *The Lancet*, 1939.
- Hou, T., Zhang, R., Song, X., Zhang, F., Cai, W., Liu, Y., . . . Deng, G. (2020). Self-efficacy and fatigue among non-frontline health care workers during COVID-19 outbreak: A moderated mediation model of posttraumatic stress disorder symptoms and negative coping. *Plos One*, 1-16.
- Ibrohim, B. (2016). Memaknai Momentum Hijrah. *Studia Didkatika Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 65-74.
- Kocalevent, R. D., Hinz, A., Brähler, E., & Klapp, B. F. (2011). Determinants of fatigue and stress. *BMC Research Notes*, 1-5.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size For Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 607-610.
- Labrague, L. J. (2021). Pandemic fatigue and clinical nurses' mental health, sleep quality and job contentment during the covid-19 pandemic: The mediating role of resilience. *Journal Nurs Manag*, 1-10.
- Labrague, L. J., & Ballad, C. A. (2021). Lockdown fatigue among college students during the COVID-19 pandemic: Predictive role of personal resilience, coping behaviors, and health. *Perspect Psychiatr Care*, 1-8.
- Last, J. M., Spasoff, R. A., & Harris, S. S. (2000). *A Dictionary of Epidemiology, Fourth Edition*. New York: Oxford University Press.
- Lau, B. H., Chan, C. L., & Ng, S. M. (2020). Resilience of Hong Kong people in the COVID-19 pandemic: lessons learned from a survey at the peak of the pandemic in Spring 2020. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 1-10.
- Lee, K. A., Hicks, G., & Nino-Murcia, G. (1991). Validity and reliability of a scale to assess fatigue. *Psychiatry Research*, 291-298.
- Lilleholt, L., Zettler, I., Betsch, C., & Böhm, R. (2021). Pandemic Fatigue: Measurement, Correlates, and Consequences. 1-71.
- Lutfianawati, D., Dalfian, & Kahar, M. M. (2021). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2018. *Malahayati Health Student Journal*, 92-100.
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 1191-1200.
- Manu, P., Lane, T. J., & Matthews, D. A. (1992). Chronic fatigue syndromes in clinical practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 60-68.



- Martin, J. (2010). Stigma and student mental health in higher education. *Higher Education Res Dev*, 259-274.
- Moelong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Morgul, E., Bener, A., Atak, M., Akyel, S., Aktaş, S., Bhugra, D., . . . Jordan, T. R. (2020). COVID-19 pandemic and psychological fatigue in Turkey. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-8.
- Nasfiannoor, M. (2019). *Pendekatan Statistika Modern*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nitschke, J. P., Forbes, P. A., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A., Lockwood, P. L., & Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 553-569.
- Pandian, A., Chow, T., & Malik, S. A. (2011). *Materials Design and Methodologies: Trends and Issues*. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
- Parker, D. K. (2005). *Menumbuhkan Kemandirian dan Harga diri Anak*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Paul, H., & Garg, P. (2014). Factor Structure of the Resilience Scale-14: Insights from an Indian Sample. *South Asian Journal Of Management*, 1-16.
- Priyanto, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pustikasai, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 25-37.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 142-152.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Robbins, S. (2001). *Organizational Behavior*. New Jersey: PrenticeHall.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An Unappreciated Way of Being. *The Counseling Psychologist*, 1-10.
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *Gist Education and Learning Research Journal*, 63-78.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1-12.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesepian (Loneliness) pada Dewasa Muda Lajang. *Prosiding PESAT* (hal. 45-51). Depok: Universitas Gunadarma.

- 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*, 17-22.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: adaptations in changing times*. New York: Cambridge University Press.
- Sekaran, U. (2006). *Metode Penelitian Klinis*. Jakarta : Salemba Empat.
- Signs you have pandemic fatigue and COVID burnout*. (2021). Diambil kembali dari Piedmont Healthcare: <https://www.piedmont.org/living-better/signs-you-have-pandemic-fatigue-and-covid-burnout>
- Smets, E. M., Garssen, B., Bonke, B., & Haes, J. C. (1995). The Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) psychometric qualities of an instrument to assess fatigue. *Journal of Psychosomatic Research*, 315-325.
- Society, A. P. (2020, Oktober 5). *Managing lockdown fatigue*. Diambil kembali dari The Australian Psychological Society: <https://psychology.org.au/getmedia/74e7a437-997c-4eea-a49c-30726ce94cf0/20aps-is-covid-19-public-lockdown-fatigue.pdf>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 1-10.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Brick, C. P., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal Of Psychotraumatology*, 1-14.
- Stokes, M. J., Cooper, R. G., & Edwards, R. H. (1988). Normal muscle strength and fatigability in patients with effort syndromes. *British Medical Journal*, 1014-1016.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Supratikya, A. (2014). *Pengukuran Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas.
- Syahrum, & Salim. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Wagnild, G. (2009). *The Resilience Scale User's Guide for the US English Version of the Resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale (RS-14)*. Worden, MT: The Resilience Center.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience Among Older Women. *Journal of Nursing Scholarship*, 252-255.
- Wajda, B. T. (2014). Information Fatigue Syndrome. *Health and Wellness*, 54-55.
- WHO. (2020). *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report - 1*.
- WHO. (2020). *Pandemic fatigue Reinvigorating the public to prevent COVID-19*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe .

- William, A., Wahyuni, I., & Kurniawan, B. (2019). Hubungan Stres Kerja, Pengetahuan, Ketersediaan Apd, Pelatihan Dan Pengawasan Dengan Kepatuhan Pekerja Pada Sop Bekerja Di Ketinggian (Studi di Proyek Konstruksi Apartemen PT. X Kota Semarang) . *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* , 173-179.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology Active Learning Edition*. Boston: Pearson Education Inc Publishing.
- Worldometer. (2021, Juni 14). *COVID-19 Coronavirus Pandemic*. Diambil kembali dari worldometers.info: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1-21.
- Yulianie, N. (2016). Goal Setting and Perseverance. *ASEAN Conference 2nd Psychology & Humanity* (hal. 652-660). Malang: Psychology Forum UMM.
- Zaini, M., & Supriyadi. (2021). Zoom In Fatigue Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Periode Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 64-70.
- Zuckerman, D. (1989). Stress, self-esteem, and mental health: how does gender make a difference? *Sex Roles*, 429-444.

## LAMPIRAN 1

### SKALA PANDEMIC FATIGUE

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

Semester :

No. Handphone :

Petunjuk Pengerjaan!

Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan teman-teman disaat pandemi ini. Pilihan jawaban terdiri dari :

TP = Tidak Pernah

P = Pernah

KK = Kadang-kadang

SG = Sering

SU = Selalu

No	Aitem	TP	P	KK	SG	SU
1	Saya sangat khawatir tentang keselamatan pribadi dan keluarga saya selama pandemi ini					
2	Saya merasa sedih dan tertekan akibat pandemi					
3	Saya sering merasa lemas atau lelah akibat pandemi					
4	Saya sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu selama pandemi					
5	Saya merasa mudah tersinggung selama pandemi					

6	Saya merasa kesulitan untuk tidur karena memikirkan pandemi ini					
7	Saya telah kehilangan minat untuk melakukan hal-hal yang biasa saya sukai selama pandemi					
8	Saya sering merasa kesepian selama pandemi					
9	Saya sering mengalami sakit kepala dan nyeri tubuh					
10	Saya memiliki pemikiran bahwa pandemi ini tidak akan segera berakhir					

## LAMPIRAN 2

### SKALA RESILIENSI

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

Semester :

No. Handphone :

Petunjuk Pengerjaan!

Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan teman-teman disaat pandemi ini. Pilihan jawaban terdiri dari :

STS= Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

N = Netral

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

No	Aitem	STS	TS	N	S	SS
1	Saya biasanya menemukan sesuatu untuk ditertawakan					
2	Saya dapat mengatur segala sesuatu					
3	Saya merasa bahwa saya dapat menangani banyak hal sekaligus					
4	Saya bisa melewati masa-masa sulit karena saya pernah mengalami kesulitan sebelumnya					
5	Dalam keadaan darurat, saya dapat diandalkan					
6	Saya memiliki tekad					
7	Saya memiliki disiplin diri					
8	Saya mencintai diri sendiri					

9	Saya merasa bangga telah mencapai banyak hal dalam hidup					
10	Hidup saya sangat berarti					
11	Saya melakukan sesuatu dengan tenang					
12	Saya tertarik pada berbagai hal					
13	Ketika saya berada dalam situasi yang sulit, saya dapat menemukan jalan keluar					
14	Keyakinan pada diri sendiri membuat saya melewati masa-masa sulit					

**LAMPIRAN 3**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

**PANDEMIC FATIGUE**

**Validitas**

		I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	JML
I1	Pearson Correlation	1	.288**	.211**	.138**	.147**	.275**	.150**	.123*	.137**	.136**	.372**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.007	.004	.000	.004	.017	.008	.008	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I2	Pearson Correlation	.288**	1	.547**	.466**	.420**	.447**	.418**	.432**	.341**	.252**	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I3	Pearson Correlation	.211**	.547**	1	.606**	.557**	.459**	.429**	.431**	.487**	.227**	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I4	Pearson Correlation	.138**	.466**	.606**	1	.502**	.411**	.506**	.438**	.355**	.186**	.723**
	Sig. (2-tailed)	.007	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375



15	Pearson Correlation	.147**	.420**	.557**	.502**	1	.434**	.438**	.405**	.435**	.206**	.715**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
16	Pearson Correlation	.275**	.447**	.459**	.411**	.434**	1	.484**	.309**	.349**	.208**	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
17	Pearson Correlation	.150**	.418**	.429**	.506**	.438**	.484**	1	.449**	.270**	.261**	.696**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
18	Pearson Correlation	.123*	.432**	.431**	.438**	.405**	.309**	.449**	1	.324**	.276**	.667**
	Sig. (2-tailed)	.017	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
19	Pearson Correlation	.137**	.341**	.487**	.355**	.435**	.349**	.270**	.324**	1	.296**	.628**
	Sig. (2-tailed)	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375

I10	Pearson Correlation	.136**	.252**	.227**	.186**	.206**	.208**	.261**	.276**	.296**	1	.483**
	Sig. (2-tailed)	.008	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
JML	Pearson Correlation	.372**	.701**	.769**	.723**	.715**	.670**	.696**	.667**	.628**	.483**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Reliabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	375	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	375	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	10

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
11	25.54	54.458	.257	.849
12	26.11	49.153	.624	.822
13	26.50	46.630	.694	.814
14	26.27	46.868	.631	.819
15	26.87	46.732	.618	.820
16	27.33	48.913	.579	.825
17	26.62	46.807	.591	.823
18	26.17	47.140	.552	.827
19	26.94	48.480	.513	.831
110	26.86	51.239	.342	.847

## RESILIENSI

### Validitas

		I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	JML
I1	Pearson Correlation	1	.179**	.117*	.202**	.073	.136**	.012	.088	.188**	.099	.087	.181**	.154**	.150**	.304**
	Sig. (2-tailed)		.000	.023	.000	.158	.009	.813	.088	.000	.056	.093	.000	.003	.004	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I2	Pearson Correlation	.179**	1	.572**	.484**	.453**	.388**	.395**	.362**	.378**	.281**	.401**	.243**	.463**	.377**	.689**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I3	Pearson Correlation	.117*	.572**	1	.495**	.481**	.366**	.389**	.245**	.322**	.232**	.313**	.234**	.407**	.277**	.631**
	Sig. (2-tailed)	.023	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I4	Pearson Correlation	.202**	.484**	.495**	1	.521**	.429**	.281**	.203**	.313**	.294**	.249**	.244**	.506**	.407**	.646**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I5	Pearson Correlation	.073	.453**	.481**	.521**	1	.456**	.308**	.156**	.275**	.226**	.233**	.227**	.443**	.292**	.588**
	Sig. (2-tailed)	.158	.000	.000	.000		.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I6	Pearson Correlation	.136**	.388**	.366**	.429**	.456**	1	.484**	.357**	.411**	.443**	.253**	.370**	.401**	.439**	.680**
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I7	Pearson Correlation	.012	.395**	.389**	.281**	.308**	.484**	1	.283**	.332**	.348**	.276**	.130*	.340**	.348**	.569**
	Sig. (2-tailed)	.813	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.012	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I8	Pearson Correlation	.088	.362**	.245**	.203**	.156**	.357**	.283**	1	.664**	.572**	.421**	.286**	.316**	.406**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.088	.000	.000	.000	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I9	Pearson Correlation	.188**	.378**	.322**	.313**	.275**	.411**	.332**	.664**	1	.662**	.462**	.284**	.371**	.414**	.721**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I10	Pearson Correlation	.099	.281**	.232**	.294**	.226**	.443**	.348**	.572**	.662**	1	.442**	.310**	.331**	.446**	.673**
	Sig. (2-tailed)	.056	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I11	Pearson Correlation	.087	.401**	.313**	.249**	.233**	.253**	.276**	.421**	.462**	.442**	1	.335**	.401**	.431**	.624**

	Sig. (2-tailed)	.093	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I12	Pearson Correlation	.181**	.243**	.234**	.244**	.227**	.370**	.130*	.286**	.284**	.310**	.335**	1	.326**	.294**	.518**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.012	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I13	Pearson Correlation	.154**	.463**	.407**	.506**	.443**	.401**	.340**	.316**	.371**	.331**	.401**	.326**	1	.442**	.673**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
I14	Pearson Correlation	.150**	.377**	.277**	.407**	.292**	.439**	.348**	.406**	.414**	.446**	.431**	.294**	.442**	1	.659**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
JML	Pearson Correlation	.304**	.689**	.631**	.646**	.588**	.680**	.569**	.637**	.721**	.673**	.624**	.518**	.673**	.659**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375

## Reliabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	375	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	375	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	14

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
11	49.44	61.712	.199	.881
12	49.91	56.064	.623	.860
13	50.24	56.374	.550	.864
14	49.55	56.334	.569	.863
15	49.92	57.552	.507	.866
16	49.29	56.825	.618	.861
17	49.66	57.578	.483	.867
18	49.18	55.773	.552	.864
19	49.46	54.046	.648	.858
110	49.26	55.345	.595	.861
111	49.78	56.225	.539	.865
112	49.42	58.308	.424	.870
113	49.59	57.092	.612	.862
114	49.23	56.922	.592	.862

**LAMPIRAN 4**  
**UJI ASUMSI**

**Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		375
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.42580957
Most Extreme Differences	Absolute	.023
	Positive	.023
	Negative	-.017
Test Statistic		.023
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**Uji Linearitas**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PF * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	4384.932	40	109.623	2.070	.000
		Linearity	1450.047	1	1450.047	27.380	.000
		Deviation from Linearity	2934.885	39	75.253	1.421	.055
		Within Groups	17688.466	334	52.959		
Total			22073.397	374			



## LAMPIRAN 5

### UJI HIPOTESIS

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Resiliensi <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: PF

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.256 <sup>a</sup>	.066	.063	7.43576

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

b. Dependent Variable: PF

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1450.047	1	1450.047	26.226	.000 <sup>b</sup>
	Residual	20623.350	373	55.290		
	Total	22073.397	374			

a. Dependent Variable: PF









b. Predictors: (Constant), Resiliensi

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.474	2.568		16.538	.000
	Resiliensi	-.244	.048	-.256	-5.121	.000

a. Dependent Variable: PF

**LAMPIRAN 6**  
**LEMBAR BUKTI KONSULTASI**

<b>Waktu</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Paraf</b>
04 Juni 2021	Konsultasi Proposal Awal	
24 Juni 2021	Konsultasi Bab I	
29 September 2021	Konsultasi Bab I (Revisi)	
05 Oktober 2021	Konsultasi Bab II	
11 Oktober 2021	Konsultasi Bab II (Revisi)	
22 Oktober 2021	Konsultasi Bab III	
28 Oktober 2021	Konsultasi Skala	
27 November 2021	Konsultasi Bab IV	
30 November 2021	Konsultasi Bab V	