



Ketangguhan Mahasiswa Menghadapi Wabah COVID-19

Nurussy'adah Sukiyah^{1✉}, Bahagia², Sutisna³

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia^{1,2,3}

E-mail : nurussyaadah80@gmail.com¹, bahagiagia59@yahoo.co.id²

Abstrak

Wabah covid 19 berdampak terhadap mahasiswa. Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan kesulitan tersebut, karena mahasiswa tersebut memiliki resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan macam-macam strategi yang dilakukan Mahasiswa FAI Semester 1 dan faktor apa saja yang mempengaruhi resiliensi mahasiswa tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan etnografi. Pengumpulan data dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Pemilihan informan dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dengan pendekatan triangulasi data. Hasil temuan bahwa Mahasiswa FAI Semester 1 Universitas Ibn Khaldun mempunyai strategi resiliensi untuk menghadapi permasalahan akibat pandemik Covid-19 ini. Strategi yang dilakukan diantaranya membangun emosi positif dan spiritualisme serta menyelesaikan masalah secara rasional. Strategi resiliensi ekonomi yang dilakukan selama pandemi ini yaitu budaya hemat sebagai aplikasi dari strategi yang dilakukan oleh Nabi Yusuf. Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa faktor individual, keluarga, dan masyarakat sebagai faktor pendukung terbentuknya resiliensi. Khususnya faktor kemandirian individu dan *social support*.

Kata Kunci: Ketangguhan, Mahasiswa Semester 1, Wabah Covid-19.

Abstract

The outbreak of covid 19 as obstacle in student and students can withstand to deal with the pandemic. This study aims to find out the various strategies used by FAI 1st semester student and what factors affect the resilience of these students. The method used in this research is a qualitative method with an ethnographic approach. Collecting data by observation, in-depth interviews, and documentation. Selection of informants using purposive sampling technique. Data analysis using data triangulation approach. The findings show that the 1st semester FAI students of Ibn Khaldun University have a resilience strategy to deal with problems due to the Covid-19 pandemic. the strategies undertaken include building positive emotions and spiritualism as well as solving problems rationally. The economic resilience strategy carried out during this pandemic is a culture of frugality as an application of the strategy carried out by the Prophet Yusuf. The results of other studies indicate that individual, family, and community factors are factors that support the formation of resilience. Especially the factor of individual independence and social support.

Keywords: Toughness, 1st semester student, Covid-19.

PENDAHULUAN

Coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Corona Virus versi baru yang ditemukan pada akhir 2019 lalu. Pandemi COVID-19 merupakan musibah yang memilukan seluruh penduduk bumi. Seluruh segmen kehidupan manusia di bumi terganggu, tanpa terkecuali pendidikan. Banyak negara memutuskan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk Indonesia. Krisis benar-benar datang tiba-tiba, pemerintah di belahan bumi maupun termasuk Indonesia harus mengambil keputusan pahit menutup sekolah untuk mengurangi kontak orang-orang secara masif dan untuk menyelamatkan hidup atau tetap harus membuka sekolah dalam rangka *survive* para pekerja dalam menjaga keberlangsungan ekonomi (Syah, 2020).

Sektor pendidikan, Organisasi Pendidikan, Ilmu Pengetahuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNESCO) mencatat, COVID-19 berdampak pada pendidikan sekitar 290,5 juta siswa di seluruh dunia. Direktur Jenderal UNESCO mengatakan anak-anak dan remaja yang kurang beruntung adalah mereka yang cenderung paling berpengaruh oleh penutupan sekolah (Zaharah & Kirilova, 2020). Meskipun penutupan sementara sekolah akibat masalah kesehatan dan krisis lainnya bukanlah hal baru, namun skala global dan kecepatan gangguan pendidikan saat ini tidak tertandingi dan jika diperpanjang, dapat mengancam hak atas pendidikan. UNESCO mencatat, hingga 4 Maret 2020, 22 negara telah menerapkan penutupan sekolah sementara untuk mencegah penyebaran COVID-19, sebelumnya hanya China yang menerapkan kebijakan tersebut (Zaharah & Kirilova, 2020). Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar dalam hidup seseorang. Periode tahun pertama perkuliahan sering sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa (Feldt et al., 2011; Rahayu & Arianti, 2020). Pada awal menempuh pendidikan di perguruan tinggi, tentunya mereka disuguhkan dengan berbagai tantangan. Saniskoro & Akmal (2017) mengatakan bahwa, terkait dengan dunia pendidikan, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Hal ini dapat menyebabkan individu mengalami stress dalam penyesuaian diri. Namun, bagi mahasiswa baru tahun ini, mereka tidak hanya harus beradaptasi dengan lingkungan akademik baru, namun mereka juga harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru.

Salah satu cara menekan transmisi Covid-19 di kalangan pelajar khususnya mahasiswa ialah menerapkan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau bisa disebut pembelajaran daring. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim, juga mengeluarkan surat edaran yang menyatakan bahwa kegiatan sekolah termasuk perkuliahan di masa pandemic akan dilakukan secara daring dari rumah. Namun, bagi mahasiswa dari metode PJJ ini, ternyata menimbulkan masalah baru (Zaharah & Kirilova, 2020). Kuliah *online* memang tidak sesempurna perkuliahan di kelas secara langsung (Indrawati, 2020). Bagi guru, dampak yang dirasakan dari sistem pembelajaran dari rumah/PPJ/pembelajaran daring yaitu tidak semua mahir menggunakan teknologi internet atau media sosial sebagai sarana pembelajaran, beberapa guru senior belum sepenuhnya mampu menggunakan perangkat atau fasilitas untuk menunjang kegiatan pembelajaran *online* dan perlu pendampingan dan pelatihan terlebih dahulu, begitupun hal yang sama dirasakan oleh orang tua (Purwanto et al., 2020).

Banyak sekali kesulitan dalam melakukan proses pembelajaran daring, siap tidak siap, mampu tidak mampu, mahasiswa harus melaksanakan pembelajaran sebagaimana mestinya juga patuh akan kebijakan pemerintah (Sari et al., 2020). Dalam kondisi yang serba sulit ini dibutuhkan resiliensi individu. Fitriyati, (2020) resiliensi dapat digunakan untuk menghadapi situasi yang buruk, kondisi yang tidak menentu, dan tantangan perubahan kebiasaan baru yang drastis akibat pandemik covid-19 sehingga tidak menimbulkan masalah yang berujung negatif. Subair et al.,(2015) manusia yang lebih memiliki kemampuan untuk mengatasi kejadian ekstrem sedikit lebih rentan terhadap risiko. Semakin rentan sebuah sistem, maka semakin

rendah kemampuan individu untuk beradaptasi dan membentuk perubahan. Kurniawan et al., (2020) individu yang memiliki resiliensi kuat akan bertahan selama masa pandemik ini.

Hasil penelitian terdahulu dari Situmeang, (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara sikap resiliensi dengan kemampuan akademik mahasiswa, dengan Pengaruh sikap resiliensi sebesar 59,4 % terhadap kemampuan akademik mahasiswa dan 40,6% karena pengaruh variabel lainnya. Sedangkan penelitian menurut Sari et al., (2020) ditemukan bahwa Rata-rata gambaran resiliensi mahasiswa di kota Palembang masih gelisah dalam menghadapi masalah-masalah selama melakukan proses pembelajaran dari rumah, mahasiswa masih belum mampu menganalisa dengan baik masalah tersebut, masih memiliki rasa empati yang rendah dengan lingkungan sekitarnya namun mahasiswa memiliki keyakinan yang tinggi bahwa pandemi ataupun masalah-masalah yang sedang dihadapi akan mampu diselesaikan dengan baik, dan mahasiswa memiliki keinginan untuk mengoptimalkan kemampuannya agar mendapatkan hasil yang maksimal. Penelitian terdahulu yang lain yaitu menunjukkan bahwa gotongroyong atau kerja bersama dapat mendukung seseorang untuk bisa bertahan menghadapi covid 19 dibandingkan dengan secara individual. Dengan adanya covid-19 masyarakat berliterasi secara digital (Bahagia et al., 2020). Disamping kegiatan gotong royong sebagai tradisi di Indonesia maka tradisi lain seperti saling tolong menolong dan saling mengunjungi pada saat ada tetangga yang sakit sebagai cara untuk memperkuat diri dalam menghadapi wabah penyakit termasuk covid-19 (Bahagia et al., 2020).

Dari kedua penelitian diatas, sangat jelas akan pentingnya resiliensi bagi Mahasiswa dalam menghadapi masalah pandemik Covid-19. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai strategi resiliensi mahasiswa dalam menghadapi permasalahan di masa pandemik Covid-19 yang lebih signifikan khususnya bagi mahasiswa tingkat awal. Ditinjau dari faktor terbentuknya resiliensi tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian Ketangguhan Mahasiswa Semester 1 Menghadapi Wabah COVID-19 pada Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan etnografi. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan, mengumpulkan, mengolah dan menyimpulkan data hasil penelitian yang berhubungan dengan macam-macam strategi resiliensi yang dilakukan mahasiswa semester 1 fakultas agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor dalam menghadapi permasalahan di masa pandemik COVID-19 dengan cara memahami cara hidup serta aktivitas sosial dan berbagai benda kebudayaan dari masyarakat seperti yang dikatakan oleh (Bisyri, 2021).

Dari 262 populasi yakni mahasiswa semester 1 Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor dari Program Studi Pendidikan Agama Islam dan mahasiswa Komunitas Penyiaran Islam. Banyaknya sampel yang diambil dalam penelitian ini hanya 8 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan mengambil *key informant* (informan kunci). Pengumpulan data dilakukan dengan menemui sumber data. Teknik pengumpulan data dengan observasi nonpartisipan, Yang kedua yaitu *in depth interview* dan dokumentasi. Sebanyak 8 mahasiswa yang dijadikan subjek dalam penelitian untuk diwawancarai dengan pengambilan subjek yang berkualitas yaitu Komisari Tingkat. Alasan mengambil komisaris tingkat atau ketua kelas, dikarenakan pertama dilihat dari segi pemikirannya. Dengan publik terpercaya, artinya mahasiswa yang lain itu telah mempercayai bahwa dia adalah orang yang pandai memimpin, tentu tingkat pengetahuannya itu lebih tinggi dan lebih cerdas dibandingkan yang lainnya. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai alat dan subjek penelitian. Peneliti berperan untuk mengumpulkan dan mengolah data yang selanjutnya dikumpulkan dibuat laporan.

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan. Wawancara dilakukan dengan media *online WhatsApp* baik *Via Audio Call, Video Call*, maupun *Chatting* secara individu. Proses wawancara ini diawali dengan membuat kesepakatan terlebih dahulu dengan subjek penelitian tentang kesediaan waktu untuk diwawancarai. Sebelum proses wawancara dimulai, peneliti mempelajari terlebih dahulu pedoman atau panduan wawancara,

pedoman wawancara ini digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas. Kemudian penyampaian pertanyaan - pertanyaan yang telah disajikan. Selain itu, peneliti juga menambahkan beberapa pertanyaan diluar pedoman wawancara sebagai tanggapan atas jawaban subjek yang menurut peneliti dijelaskan lebih lanjut.

Analisis keabsahan data dilakukan dengan teknik triangulasi data .Yakni teknik triangulasi peneliti, tempat dan waktu. Bachri, (2010) Triangulasi peneliti merupakan teknik keabsahan data dengan menggunakan lebih dari satu peneliti. Dalam penelitian ini peneliti meminta peneliti lain yakni teman peneliti untuk mewawancarai informan. Triangulasi waktu dilakukan untuk menguji kredibilitas data dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara dan observasi dalam waktu atau situasi yang berbeda (Pramasdyahsari & Rubowo, 2020). Sedangkan untuk triangulasi tempat, peneliti melakukan wawancara dengan informan dengan tempat yang berbeda namun tetap secara *online*. Dalam penelitian ini, setelah dilakukannya teknik triangulasi hasil uji menghasilkan data yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Wabah covid 19 telah merubah kehidupan di dunia kampus. Sistem pembelajaran harus berubah untuk bisa beradaptasi dengan berbagai persoalan yang dihadapi. Hasil wawancara dapat dilihat seperti berikut ini.

“Kalau misalnya cuaca memburuk, apalagi sekarang musim hujan. Pertama saya izin terlebih dahulu kepada dosen karena jaringan sedang *error*. Selanjutnya saya juga nanti minta penjelasan materi kepada teman saya sendiri” (Wawancara dengan SN menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 04 Februari 2021).

“Waktu itu ketika UTS, sinyalnya tidak kondusif. Nah ada saat UTS tersebut saya pergi kerumah tante di Cibinong. Karena di rumah tante ada wiffi. Kebetulan di rumah saya belum bisa pasang wiffi. Dan saya mempunyai target kalau sebelum uas harus pasang wifi. Dan Alhamdulillah sekarang di rumah sudah pasang wifi” (Wawancara dengan LRT menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Pernah *error* mati lampu satu kampung ketika akan mengikuti *zoom*. Saya sudah berusaha ke tetangga. Kebetulan tetangga juga sama mati lampu, terus memang ruang lingkup disana satu daerah padam. Jadi tidak bisa mengikuti *zoom* tidak ada sinyal sama sekali. Saya sudah berusaha, tapi saya antisipasinya hubungi dosen bahwa saya tidak bisa mengikutinya” (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Kalau saya sendiri sih tidak langsung menghubungi dosen, maksudnya lewat teman dulu. Tadi bahas apa? Apa yang didiskusikan? Biasanya kan di materi itu suka diskusi bareng, terus minta materinya ke temen minta file PPT (*Power Point*) nya. Lalu dibaca-baca sendiri.” (Wawancara dengan MR menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 01 Februari 2021).

“Apa yang dosen sampaikan kita pahami kembali, kita simak kembali, kita catat-catat kembali.” (Wawancara dengan MI menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 30 Januari 2021).

“Kalau sedang diluar dan itu pun kalau saya niat kuliah. Saya minta hotspot ke teman.” (Wawancara dengan AN menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 30 Januari 2021).

“Kalau saya sendiri kalau misalkan tidak mengerti sebuah materi tuh langsung minta penjelasan sama dosennya. Kan ada sesi tanya jawab di akhir jam perkuliahan, nah saya bertanya jika ada materi yang belum jelas.” (Wawancara dengan MF menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 01 Februari 2021).

Berdasarkan data wawancara di atas, diketahui bahwa mahasiswa berupaya menghadapi permasalahan perubahan jadwal perkuliahan dan ketidakstabilan koneksi internet dengan mencari alternatif akses internet yang lebih baik sebagai jalan keluar. Seperti ke rumah saudara, teman, atau jika kondisi sangat tidak memungkinkan untuk mengikuti perkuliahan, mereka terpaksa tidak mengikuti kelas pada saat itu. Hasil ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana et al., (2021)strategi yang dilakukan setiap individu untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satunya adalah dengan cara pergi ke rumah temannya untuk menumpang wifi. Jika tidak memahami materi, cara individu tersendiri seperti bertanya kepada teman atau

bertanya langsung kepada dosen, atau membaca ulang materi dalam bentuk *power point* yang diberikan oleh dosen atau mahasiswa lain bahkan sampai memahami materi secara mandiri. Akan tetapi memahami sebuah teori kadang kadang jika hanya dengan membaca agak sulit bagi mahasiswa untuk dapat memahaminya, maka perlu penjelasan dari dosen (Vera, 2020). Hal ini sesuai dengan pertanyaan yang diungkapkan oleh informan :

“Kalau menurut saya sih kalau yang namanya ilmu pelajaran, harus ada yang mengarahkan, memang sih kita bisa nyari dari *google*, tapi tanpa ada penjelasan.” (Wawancara dengan AN menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 30 Januari 2021).

“Kalau dari *google* kebanyakan dari *Brainly*, sedangkan *brainly* itu kan hanya pendapat orang jadi belum tentu benar” (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

Mengingat bahwa belajar *online* dilakukan tanpa pengawasan langsung sehingga tanggung jawab pada masing-masing pribadi, maka ada hal yang harus diperhatikan oleh mahasiswa dan pelajar salah satunya atur waktu sebaik mungkin (Firdausi, 2021). Sebagai mahasiswa dan pelajar, maka harus pandai untuk mengatur waktu belajar. Hasil temuan mengenai strategi mengatur waktu belajar selama pandemik yang dilakukan oleh Mahasiswa FAI Semester 1 Universitas Ibn Khaldun Bogor dari 8 Mahasiswa hanya 1 yang mempunyai *time manajemen* atau aktivitas sehari-hari dengan waktu yang sudah ditetapkan. Sisanya, mereka mengatur waktu belajar dengan sistem fleksibel. Keseluruhan responden juga mengaku komitmen terhadap tanggungjawabnya, misalnya mengatur waktu kerja (bagi yang kerja) dan waktu kuliah. Selain itu, mereka selalu tanggung jawab terhadap tugas kuliah tentunya dengan cara masing-masing.

“Saya sudah punya jadwal khusus dari sebelum adanya pandemik. Saya sendiri biasanya setelah subuh dari jam 5-jam 6 belajar. Kemudian dari jam 6 itu biasanya saya *prepare* untuk kuliah, beres-beres lalu sarapan. Jam 8-dzuhur itu jadwal kuliah. Setelah dzuhur itu saya tidak langsung belajar istirahat terlebih dahulu, lanjut belajar kembali mulai pukul 8 malam sampai sekitar pukul 10 malam. Untuk belajar di waktu lainnya itu fleksibel karena terkadang ada jadwal kuliah yang mendadak. Namun untuk waktu belajar pagi dan malam itu, selalu saya kerjakan” (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

Informan lain berpendapat sebagai berikut:

“Yang pertama, membagi tugas pada hari ini, apa yang harus saya lakukan. Contohnya, hari ini saya melaksanakan salah satu mata kuliah, maka saya harus fokus dengan mata kuliah yang sedang saya laksanakan. Begitupun di jam berikutnya. Maksimalkan bisa mengatur waktu dengan efektif.” (Wawancara dengan MI menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 30 Januari 2021).

“Kebetulan saya tidak sambil bekerja dan alhamdulillah tidak ada kesulitan, saya mengatur waktu belajar bisa kapan saja. Karena dirumah juga ada yang bantu-bantu jadi saya hanya fokus untuk belajar. Kalau misalkan tugas, menurut saya ya hal biasa. Kemudian, strategi saya dalam mengatur waktu belajar mengkondisikan. Misalkan saya dari hari senin- jumat ada jadwal belajar, ya berarti saya harus memprioritaskan belajar. Menunda jadwal pribadi saya, misalkan main, atau pertemuan dengan teman. Saya cancel” (Wawancara dengan LRT menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Jika sedang ada tugas, contohnya membuat makalah. Diusahakan malam nya saya mulai nyicil mengerjakan tugas tersebut sedikit-sedikit.” (Wawancara dengan SN menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 04 Februari 2021).

Berkenaan dengan hasil wawancara diatas, secara umum mahasiswa FAI Universitas Ibn Khaldun Bogor tidak mengalami kesulitan dalam *manage* waktu belajar di rumah selama pandemik covid-19. Diantaranya fokus terhadap mata kuliah yang sedang dilaksanakan, fleksibel dan mengkondisikan dalam artian selama pandemik ini, terkadang ada jadwal kuliah yang tidak menentu. Kemungkinan besar, dengan seiring berjalannya waktu, mahasiswa mulai berdamai dengan keadaan pembelajaran jarak jauh dan mulai menyesuaikan diri agar hasil belajar bisa lebih maksimal (Makur et al., 2021). Bahkan siswa bisa merasakan kebosanan dengan pembelajaran *online* (Bahagia et al., 2021). Dalam hal mengerjakan tugas, masing-masing

individu mempunyai strategi sendiri yaitu dengan cara tidak menunda mengerjakan tugas. Ketika ada tugas dari dosen, mereka mengusahakan untuk mencicil nya agar tidak menumpuk. Kebiasaan tersebut dapat menjadikan individu yang memiliki sikap disiplin dan sikap mandiri yang tinggi. Mereka mempunyai kebiasaan belajar yang lebih baik, mereka mempunyai kebiasaan belajar setiap hari (Purwatiningsih & Permana, 2020).

Dari hasil wawancara, secara umum mahasiswa FAI Universitas Ibn Khaldun Bogor hanya sedikit mengalami stress terhadap berita atau adanya Covid-19 ini. Namun mereka juga bukan berarti tidak waspada terhadap pandemik tersebut, mereka tetap berjaga-jaga dengan mentaati protokol kesehatan. Sebagian mahasiswa juga berpendapat bahwa virus Covid-19 lebih mudah menempel kepada orang yang mudah stress atau cemas berlebihan. Pendapat tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Nezelek et al., (2019) Ia menemukan bahwa kesejahteraan psikologis (*well-being*) lebih tinggi dirasakan oleh orang-orang yang mengalami sedikit stress, dibandingkan dengan orang-orang yang merasakan lebih banyak stress (K. Sari et al., 2020). Begitupun hasil penelitian yang ditemukan oleh Kholidah & Alsa, (2012) secara signifikan menyatakan pelatihan berpikir positif efektif dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa.

“Saya tidak stress dengan adanya berita covid, yang pasti kita harus jaga diri saja untuk menghindari virus covid tersebut. Karena kan cemas juga tidak boleh.” (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Kalau covid terpengaruh, cuma *positive thinking* saja. Jadi karena memang menurut saya corona itu mudah nempel ke tubuh orang yang mudah cemas.” (Wawancara dengan LRT menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

Untuk mengatasi kejenuhan, mahasiswa semester 1 FAI Universitas Ibn Khaldun Bogor mempunyai strategi masing-masing. Diantaranya sebagai berikut:

“Untuk mengatasi stress akademik, saya berikan waktu untuk diri saya pribadi dengan melupakan pelajaran-pelajaran. Jadi saya *refreshing* dahulu di hari sabtu atau minggu seperti olahraga, melakukan kegiatan diluar rumah dengan tetap melaksanakan protokol kesehatan. Itu yang saya lakukan, karena sampai saat ini yang saya rasakan itu jenuh, di depan laptop, didepan hp.” (Wawancara dengan MI menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 30 Januari 2021).

“Setiap pagi saya usahakan lari-lari di depan rumah. Usahakan bergeraklah lah. *Refreshing* kadang setiap sabtu atau minggu aja sih” (Wawancara dengan MF menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 01 Februari 2021).

Dari hasil wawancara diatas ditemukan bahwa untuk mengatasi stress akademik atau kejenuhan belajar online salah satunya dengan cara *refresing* dan olahraga. R. D. Kurniawan & Waluyo, (2019) Untuk mengontrol emosi, pikiran dengan melakukan *refreshing* atau kegiatan yang menyenangkan salah satunya olahraga. Olahraga merupakan salah satu usaha untuk mengatasi stress. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiles, (2014) bahwa olahraga mempengaruhi tingkat stress yang dialami oleh siswa. Subjek yang melakukan olahraga (futsal) mengalami penurunan tingkat stress, sedangkan subjek yang tidak melakukan olahraga (futsal) tidak terlihat terjadi penurunan stress secara signifikan. Begitu pula Ardiles, (2014) bahwa olahraga memberikan efek euphoria (kebahagiaan). Selain itu, di masa pandemik Covid-19 ini olahraga memiliki pengaruh yang sangat signifikan. Pengaruh yang diperoleh saat melakukan olahraga yaitu meningkatnya sistem imunitas, kesehatan metabolic, fungsi kardiovaskular, kekuatan otot dan kesehatan mental (Apituley et al., 2021).

“Kalau misalkan benar-benar pusing banyak pikiran, kalau saya, walau sekarang keadaannya di covid-19 saya kumpul dengan teman-teman saja supaya pusingnya hilang. *Happy* bareng teman dengan tetap menjaga protokol. Saya biasa kumpul di rumah teman tepatnya di daerah Cimahpar.”

“Cara mengatasi kejenuhan “tante-tante akan datang kumpul, tergantung waktunya.” (Wawancara dengan LRT menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Kalau saya setelah *stress full* begitu, biasanya sama teman-teman main seminggu sekali atau *refreshing*. (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Saya *refreshing* ke tempat alam” (Wawancara dengan MR menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 01 Februari 2021).

“Biasanya setelah isya dengan keluarga lebih ke ngobrol bareng dan nge humor, nonton tv. kalau keluar lebih mengkhawatirkan juga.” (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Keluar bareng teman kalau ada waktu. Sama keluarga setiap minggu pasti kumpul. Ngeliwet bareng-bareng” (Wawancara dengan SN menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 04 Februari 2021).

Dari hasil wawancara di atas, pengalaman individu untuk mengatasi stress atau jenuh selama pandemik Covid-19 dengan cara kumpul bersama keluarga atau teman. Faqih, (2020) Mahasiswa yang mendapatkan banyak dukungan dari lingkungannya (keluarga dan teman) seharusnya cenderung membentuk sebuah pandangan positif terhadap suatu peristiwa yang memicu stress dan cenderung aktif dalam menanggulangi stress. Penelitian yang dilakukan Saraswati et al., (2020) didapatkan hasil negatif lemah yang bermakna antara komunikasi orang tua-anak dengan stress akademik. Artinya, semakin baik komunikasi orang tua-anak maka semakin rendah stress akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama PSSKPN FK Universitas Udayana. Begitupun penelitian yang dilakukan Purwati & Rahmandani, (2018) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stress akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro, ($=-0,402$, $p < 0,001$). Tanda *negative* ini menunjukkan semakin tingginya kelekatan pada teman sebaya maka stress akademik rendah dan sebaliknya.

“Cara mengatasi stress atau kalau lagi mumet saya nonton *youtube* atau drakor dan dengan cara makan” (Wawancara dengan LRT menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

Jika tidak, biasanya saya lebih ke tidur dan makan” (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Untuk mengatasi kejenuhan nonton iya” (Wawancara dengan SN menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 04 Februari 2021).

“Untuk mengatasi stress dengan cara makan” (Wawancara dengan MR menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 01 Februari 2021).

Menonton film menjadi hiburan banyak orang saat memiliki waktu luang. Kini, ketika tekanan karena harus berada di rumah saja, nonton membantu kita keluar dari stress dan kecemasan karena pandemik (Anna, 2020). Saat ini, drama korea banyak digemari dan sudah menjadi hiburan sehari-hari. Menurut Adrian, (2020) dalam artikel Alodokter beberapa manfaat menonton drama korea untuk kesehatan fisik dan mental yaitu mengurangi kecemasan, meredakan stress, meringankan masalah psikologis, membangun rasa percaya diri, dan menjadi lebih sadar akan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzia, (2020) terhadap mahasiswa Universitas Sumatera Utara menunjukkan hasil bahwa kebutuhan untuk mengisi waktu luang mahasiswa terpenuhi dengan menonton drama serial Korea. Selain itu, kebutuhan hiburan responden juga terpenuhi, karena dengan menonton drama korea membuat mereka terhibur dan merasa rileks serta dapat membantu responden terhindar dari ketegangan pikiran dan stress karena aktivitas dan rutinitas yang dilakukan sehari-hari. Para ahli stress mengatakan bahwa menonton film yang dapat membuat tertawa sebenarnya sangat baik untuk kesehatan (Halodoc, 2018). Luis, (2015) Tertawa dapat menstimulasi pengeluaran zat *endorphine*, *serotonine*, dan *endorphine* dalam tubuh, terutama sangat dibutuhkan otak sehingga membuat tubuh akan semakin tenang, bahagia, dan nyaman.

Informan juga menyampaikan tidur dan makan sebagai salah satu cara untuk mengatasi stress akademik maupun kejenuhan. Tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Durasi tidur yang pendek berdampak pada perubahan signifikan di seluruh tubuh yang mana otak akan mengalami gangguan kognitif, penurunan ingatan, perubahan kimia otak yang dapat menyebabkan depresi (Reza et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Jauhari, (2020) terhadap anak, ia mengemukakan bahwa anak yang tidak tercukupi kebutuhan tidurnya

dapat mengalami perubahan perilaku serta emosi dan menurunkan imunitas anak yang dapat mempengaruhi pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Selanjutnya, para ahli mengatakan, “Di saat tubuh mengalami stress, maka tubuh akan mengalami peningkatan hormon kortisol sebagai respon dari stress, pada saat ini akan terjadi peningkatan nafsu makan sebagai upaya tubuh dalam menyediakan energi yang dibutuhkan untuk merespon stress (Pujimahanani, 2020). Hormone kortisol ini menyebabkan hormon rasa kenyang menjadi kurang sensitif (Muyassaroh, 2020).

“Alhamdulillah Saya jadi lebih dekat dalam hal ibadah, contohnya saya sering bangun pagi, tahajud berdoa sama Allah agar dilindungi dari wabah ini, sebelumnya saya kurang sadar” (Wawancara dengan MF menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 01 Februari 2021).

“Kalau diri pribadi, dirumah saja sudah bisa menghilangkan stres dan baca al-qur'an ya minimal ba'da subuh atau ba'da magrib karena kalau kita baca al-qur'an insyaallah tidak stress. Jadi mencari kebahagiaan itu tidak perlu diluar sana. Ibadah di rumah kan bisa” (Wawancara dengan AA menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

Secara umum, dari pernyataan kedua informan diatas. Strategi mengatasi stress selama masa pandemik Covid-19 terlihat dari aspek spiritual. Selama pandemik Covid-19 menurut pernyataan informan pertama bahwa individu mengalami perubahan dalam aspek spiritual sebelum dan sesudah adanya Covid-19. Individu mengakui, setelah adanya Covid-19 ini, ibadah nya lebih meningkat. Pada hakikatnya, agama dapat memberikan dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental. Dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental di tengah wabah Covid-19 ini (Lestari, 2020). Zuhby, (2021) menyebutkan ada beberapa cara yang bisa dilakukan sebagai mukmin dalam menghadapi Covid-19 yang terjadi saat ini diantaranya membaca do'a-do'a keselamatan, senantiasa meminta perlindungan kepada Allah Swt, berikhtiar dengan melakukan pencegahan, bertawakal kepada Allah Swt, selalu bersabar dan bersyukur.

Selain itu, informan juga menyebutkan shalat tahajud sebagai strategi mengatasi stress di tengah pandemik Covid-19. Hafifah & Machfud, (2021) Sholat sunah tahajud menjadi sholat dimana do'a mustajab agar keinginan tercapai dengan do'a secara khusus karena Allah SWT telah menjanjikan terkabulnya do'a-do'a umat-Nya di waktu tersebut. Widiani & Indrawan, (2014) Beranggapan shalat tahajud dapat memberikan pengaruh secara maksimal harusnya shalat tahajud dijalankan dengan ikhlas dan akan memperbaiki emosional positif dan efektivitas *coping*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muksin, (2019) menemukan bahwa shalat tahajud memiliki pengaruh dan peranan yang sangat besar terhadap kesehatan mental manusia. Sebagai muslim kita harus meyakini dengan sepenuh hati bahwa kenyamanan dan ketentraman dalam hidup hanya bisa diraih dengan ber-Dzikrullah, mengingat Allah secara istikomah di dalam kehidupannya.

Informan kedua, strategi mengatasi stress yaitu dengan cara membaca Al-Qur'an. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni et al., (2018) beliau menemukan bahwa “membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen” diterima dan dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat stress yang signifikan pada subjek kelompok eksperimen dibandingkan dengan subjek dalam kelompok control yang tidak diberi perlakuan apapun. Membaca al-Qur'an dapat membimbing jiwa agar ikhlas beramal dan tawadhu dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam al-qur'an (Ariadi, 2019).

Firdaus et al., (2021) Keutamaan membaca Al-Qur'an di rumah maupun di masjid akan mendapatkan ketenangan jiwa serta menimbulkan rasa ketenangan hati bagi muslim yang melakukannya. Dengan membaca al-qur'an secara tidak langsung kita sedang menghadap Allah Swt (Ansoriy, 2021). Berkaitan dengan hal tersebut, Allah Swt berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Selanjutnya, hasil wawancara yang dilakukan oleh Ghazalah, (2021) dapat disimpulkan bahwa Jemaah yang ibadah yang dilakukan secara teratur cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang baik, dikarenakan

ibadah dilakukan sebagai pelindung diri dalam menghadapi berbagai macam jenis tekanan hidup. Sedangkan hasil penelitian Julianto, (2015) menunjukkan bahwa pelatihan membaca Alqur'an reflektif intuitif dapat menurunkan depresi secara signifikan dan meningkatkan imunitas.

Orang tua adalah salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi anak dalam belajar (Azis, 2020). Kemudian, selama pandemi Covid-19 ini banyak orang tua membantu memberikan motivasi selama mahasiswa dituntut untuk kuliah dan belajar dari rumah (Azis, 2020). Ketika semangat anak sedang menurun saat belajar *online*, orang tua dapat memberikan motivasi (TEMPO.CO, 2020). Hasil temuan, keseluruhan mahasiswa FAI semester 1 mengungkapkan bahwa cara orang tua memotivasi anaknya agar bisa belajar daring di masa pandemik ini tidak lain diantaranya dengan cara memberikan semangat dan memberikan nasihat. Selain itu, orang tua juga memberikan fasilitas untuk keperluan kuliah selama pandemik Covid-19 salah satunya kuota/ wifi sebagai kebutuhan pokok pembelajaran daring. Namun ada yang lebih signifikan dari hasil temuan wawancara ini, berikut narasinya:

“Peran orang tua sangat penting apalagi untuk anaknya, karena siapa lagi atuh kalau bukan orang tua. Cuma orang tua itu ingin anaknya yang terbaik. Jadi mereka itu harus bisa menciptakan suasana yang nyaman dirumah. Harmonis, bisa mengajarkan anaknya untuk menjadi dewasa. Bisa menempatkan sesuatu pada tempatnya. Cara orang tua memotivasi belajar yaitu dengan cara memfasilitasi, mensupport dan memberi semangat.” (Wawancara dengan AA menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

Yulianingsih et al., (2021) Suasana kehidupan keluarga adalah tempat terbaik untuk melakukan pendidikan pribadi (pendidikan individual) dan pendidikan sosial. Suasana rumah tangga dan keluarga yang nyaman akan sangat membantu anak belajar dengan mandiri di rumah (Mansyur & Rahim, 2020). Keharmonisan keluarga dapat mendukung perkembangan karakter anak dan anak yang tinggal di lingkungan keluarga yang semangat, akan menjadi tipe anak yang periang dan penuh semangat juga (Zakaria & Arumsari, 2018). Dan penyebab minimnya semangat anak dalam mengikuti kegiatan proses belajar mengajar adalah lingkungan keluarga yang kurang kondusif (Hero & Sni, 2018).

Mengenai pencapaian hasil belajar siswa dari dirinya sendiri (minat belajar) dan berasal dari luar siswa (faktor keluarga dan lingkungan tempat tinggal) sehingga dalam mencapai tujuan belajar maka siswa dituntut untuk memiliki minat belajar (Permana et al., 2017). Lingkungan keluarga juga merupakan faktor pencapaian hasil belajar siswa. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Chulsum, (2017) analisis data membuktikan adanya pengaruh yang signifikan dan positif antara lingkungan keluarga dengan hasil belajar siswa di SMA Negeri 7 Surabaya. Jika lingkungan keluarga baik maka hasil belajar yang didapat juga tinggi, begitupun sebaliknya.

Persoalan lain yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu masalah perekonomian. Kondisi ekonomi pada masa pandemik membuat banyak mahasiswa merasakan dampak dari pandemik sehingga mahasiswa menerapkan berbagai strategi untuk mengatasi masalah perekonomian. Hasil wawancara dengan mahasiswa dapat dilihat seperti berikut ini.

“Yang tadinya kita bisa makan diluar jadinya makan dirumah” (Wawancara dengan MI menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 30 Januari 2021).

“Untuk biaya kuliah sendiri saya dari beasiswa, full. Kalau kita mendapatkan beasiswa kan berarti kita mengurangi pengeluaran, yang penting satu kita harus semangat belajar untuk mendapatkan beasiswa tersebut” (Wawancara dengan MI menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 30 Januari 2021).

“Kalau saya kan orang nya suka main ke rumah teman, kadang-kadang saya suka numpang makan dirumah teman. Karena teman-teman saya sendiri pun sudah tau kalau saya tinggal dirumah berdua saja sama bapak. Jadi teman saya suka bilang “ Fik kalau misalkan mau makan ke rumah saja. Kan si mamah juga banyak teman disini, kadang-kadang tetangga suka memberi makanan. Saya juga pernah meminjam uang ke teman, itu sih bersangkutan buat diri saya sendiri bukan buat keluarga, hanya untuk jajan saja”. (Wawancara dengan AA menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Alhamdulillah tidak ada kesulitan, dalam pembiayaan spp. Saya dibiayai kuliah itu bukan sama orang tua, tapi oleh kakak Saya. Kuota dari kakak per bulan lancar. Sedangkan jajan dari hasil jualan online seperti susu kambing atau kaya madu, jahe, nah itu dijual secara online melalui *WhatsApp*.” (Wawancara dengan AA menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Orang tua saya sudah tidak bekerja, namun ada beberapa kontrakan yang mungkin untuk dikontrakan. Jadi untuk sehari-hari dari kontrakan. Untuk kuliah dari kontrakan juga. Dengan sistem menabung. Dan makan sendiri, beras kita tidak perlu membeli. Karena bapak punya sawah 5 kotak dan tiga bulan sekali itu bisa panen.” (Wawancara dengan MR menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 01 Februari 2021).

“Untuk biaya kuliah, alhamdulillah tidak ada kesulitan, soal nya prinsip orang tua saya menabung. Dan untuk pengeluaran di masa Covid-19 ini alhamdulillah kalau beli sesuatu bukan buat keinginan tapi buat kebutuhan. Perubahan yang mendasar misalkan kalau dulu tiap hari makan pakai daging, ayam sekarang di masa Covid ini kan hemat makan daging dua hari sekali lah.” (Wawancara dengan MF menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 01 Februari 2021).

“Jadi lebih hemat aja mengatur pengeluaran, kebutuhan emang yang tidak perlu dibutuhkan ya jangan dulu. Biasanya seperti membeli baju atau shopping belum terlalu perlu. Jadi dihentikan dahulu. Karena baju juga masih ada.” (Wawancara dengan LRT menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Kalau kesulitan itu sendiri, pernah saya alami waktu orang tua saya mau operasi. Terus saya juga harus bayar administrasi buat kuliah. Solusinya itu, meminjam uang dulu baru dibayar lagi. Meminjamnya itu ke bank, soalnya nominal uang yang dipinjam besar juga.” (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

“Seperti, biasanya sebulan atau tiga bulan sekali belanja. Biasanya makan keluar terus dan liburan gitu. Tapi sekarang lebih mengutamakan dulu buat makan yang lebih pentingnya dulu, harus hemat.” (Wawancara dengan YD menggunakan *Video Call Whatsapp* pada tanggal 02 Februari 2021).

Dalam mengatasi pembengkakan pengeluaran akan pemenuhan konsumsi keluarga, cara yang dilakukan yaitu melakukan efisiensi dan penghematan dalam pengeluaran khususnya dengan mengurangi daya beli makan di luar rumah. Hal ini serupa dengan wawancara yang dilakukan oleh Hatidjah et al., (2017) terkait kasus strategi pengelolaan keuangan rumah tangga. Jika dilihat dari al-Qur'an dan sejarah islam, strategi ketahanan tersebut sangat relevansi dengan strategi yang dilakukan oleh Nabi Yusuf dimana Mukti, (2019) manajemen stok pangan, serta membudayakan hidup hemat dalam mengkonsumsi makanan agar negara Mesir tetap tenang dalam keadaan paceklik. Pada jaman nabi Yusuf persoalan iklim menjadi masalah penting sehingga ada beberapa strategi yang dilakukan yaitu menyimpan bahan pangan agar bisa menanggulangi masalah iklim dan adanya komunikasi bencana antara nabi Yusuf dan rakyat sehingga informasi kebencanaan dapat meliterasi masyarakat akan bencana (Bahagia et al., 2021). Bahkan beberapa masyarakat tradisional melakukan penyimpanan pangan pada lumbung tradisional seperti leuit. Tujuan yaitu untuk memenuhi kebutuhan pangan danantisipasi jika terjadi masalah kehidupan seperti sakit dan bencana kehidupan (Bahagia et al., 2020).

Merencanakan keuangan dimulai dari berhemat, untuk berhemat maka diperlukan kecerdasan. Berhemat bukan berarti pelit dan sengsara sehingga sangat sulit mengeluarkan uang. Perencanaan keuangan bagi setiap orang, bagi setiap rumah tangga menjadi penting. Terdapat tiga hal menjadi tips dalam merencanakan keuangan yang ideal yaitu menabung, investasi dan asuransi (Yuliani et al., 2020). Tips yang digunakan keluarga informan dalam merencanakan keuangan untuk biaya kuliah yaitu dengan menabung. Penting bagi kita untuk menabung. Karena suatu saat nanti akan tiba waktunya dimana kita sebagai keluarga rumah tangga akan mengalami yang namanya “masa krisis” atau masa kekurangan uang, baik kekurangan yang disebabkan oleh kebutuhan yang mendesak yang membutuhkan pemenuhan segera seperti biaya musibah, biaya sakit untuk berobat, biaya sekolah, biaya sosial dan biaya untuk kebutuhan-kebutuhan penting lainnya. Sedangkan strategi menentukan prioritas dengan selalu meletakkan sesuatu secara proporsional yaitu

menempatkan sesuatu sesuai pada tempatnya, artinya kita tidak boleh mendahulukan sesuatu yang seharusnya di akhir dan mengakhirkan sesuatu yang seharusnya di awal (Suarni & Sawal, 2020). Dalam hal ini, mengedepankan kebutuhan dan mengakhirkan keinginan.

Selanjutnya, strategi yang dilakukan oleh informan salah satunya dengan strategi sosial dengan memanfaatkan jejaring sosial yang mereka miliki. Jejaring sosial ini bisa berupa hubungan persaudaraan, pertemanan maupun hubungan buruh dan majikan. Pemanfaatan jejaring sosial ini berupa hutang piutang (Widodo, 2009). Senada dengan itu, dalam kehidupan ekonomi masyarakat, khususnya masyarakat kelas menengah ke bawah, salah satu cara yang biasa ditempuh untuk memenuhi kebutuhan adalah dengan melakukan pinjaman uang atau kredit. Masyarakat sering kali menggantungkan permasalahannya pada bank, khususnya ketika dalam keadaan mendesak (Agustianti, 2020). Seperti temuan wawancara diatas beberapa informan mengaku dalam keadaan mendesak, Ia meminjam uang ke bank untuk biaya kuliah. Senada dengan temuan wawancara Abidin & Wahyuni, (2015) strategi yang dilakukan subjek untuk bertahan hidup adalah strategi jaringan yang biasa diterapkan subjek ketika sedang membutuhkan uang secara mendadak adalah meminjam uang ke pegadaian atau ke bank. Strategi lainnya ditemukan bahwa sebagai penghasil pangan, rumah tangga di pedesaan dapat memenuhi kebutuhan pangan melalui produksi sendiri, menanam tanaman pangan di pekarangan, ladang maupun sawah serta rumah tangga juga dapat memenuhi kebutuhan pangan hewani dengan beternak sendiri (Purwaningsih et al., 2010). Disini informan memproduksi beras sendiri dengan memanfaatkan sawah untuk mengurangi pengeluaran. Pernyataan tersebut ada relevansinya dengan hasil penelitian (Puspiningrum et al., 2021) bahwa kemandirian pangan berbasis urban farming disebabkan oleh factor ekonomi, dimana keinginan masyarakat dalam mengurangi pengeluaran namun tetap dapat mengkonsumsi makanan dengan nutrisi dan gizi yang cukup.

KESIMPULAN

Dilihat dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa Semester 1 Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor memiliki resiliensi dalam menghadapi Covid-19. Pada awal memasuki perkuliahan, tidak sedikit dari mereka mengeluh atas dilaksanakannya sistem perkuliahan daring. Namun, pada perkembangannya dan seiring berjalannya waktu mereka mampu mengatasi segala permasalahan akademik di masa pandemi Covid-19 ini dan kemampuan resiliensi mereka pun sangat baik. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka dalam membangun emosi positif dan menyelesaikan masalah secara rasional dengan strategi masing-masing individu. Strategi resiliensi ekonomi yang dilakukan selama pandemi ini yaitu dengan budaya hemat sebagai aplikasi dari strategi yang dilakukan oleh Nabi Yusuf. Kemampuan resiliensi ini juga tidak lepas dipengaruhi oleh tiga factor pelindung yakni factor individual, factor keluarga, dan factor masyarakat. Khususnya dalam factor kemandirian individu dan *social support*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Wahyuni, S. (2015). Strategi Bertahan Hidup Petani Kecil Di Desa Sindetlami Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, IX(2), 27–45.
- Adrian, K. (2020, September). Manfaat Menonton Drama Korea untuk Kesehatan Mental. *ALODOKTER*.
- Agustianti, L. (2020). *Perilaku sosial ibu rumah tangga pemakai jasa bank keliling: Studi ibu rumah tangga pemakai jasa bank keliling di Desa Cikeris Kecamatan Bojong Kabupaten Purwakarta*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Anna, L. K. (2020). Nonton Film Sebagai Pelarian Stres Selama Pandemi. *KOMPAS.COM*.
- Ansoriy, Z. (2021). Kebiasaan Membaca Al Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kecerdasan Intelektualitas Mahasiswa. *OSF Preprints*.

- Apituley, T. L., Pangemanan, D. H., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *JURNAL BIOMEDIK: JBM*, 13(1), 111–117.
- Ardiles, T. Q. (2014). *Pengaruh Olahraga Futsal Sebagai Media Ekspresi Terhadap Penurunan Stres Pada Siswa Boarding School*. Universitas Sebelas Maret.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Azis, A. N. I. S. (2020). Kreativitas Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Di Masa Pandemi Covid-19. In A. D. Ilmi (Ed.), *Variasi Belajar Online Di Tengah Pandemi Covid-19* (p. 242). IAIN Prepare Nusantara Press.
- Bahagia, B., Priatna, D.AA., Mangunjaya, F.M., Wibowo, R. (2021). Adaptation Teacher And Housewife For Creating Student Resilience Amid Covid-19. *GEOGRAPHY: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 9 (1):13-24.
- Bahagia, B., Rahmadanti., & Indriya. (2020). Societies Resilience For Confronting Covid-19 Based On Gotong Royong Tradition (Mutual Cooperation). *Tunas Geografi* 09 (02):119-128.
- Bahagia, B., Nurrahmawati, D., & Nurhayanti, I. (2020). Resilience Of Housewife In Dealing With Covid-19. *Tunas Geografi* 09 (02):129-136
- Bahagia, B., F.M. Mangunjaya, R. Wibowo, Z. Rangkuti, M.A. Al-wahid. (2020). Leuit and prohibition forest: Indigenous knowledge of an Urug community resilience. *Jurnal Harmoni Sosial* 7 (2):130-140.
- Bahagia, B., Hudayana, B., Wibowo, R & Anna, Z. (2020). Local Wisdom to Overcome Covid-19 Pandemic of Urug and Cipatat Kolot Societies in Bogor, West Java, Indonesia. *Forum Geografi* 34 (2):
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(1), 46–62.
- Bisyri, K. (2021). *Analisis Etnomatematika Pada Ukiran Jepara Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran Matematika*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga.
- Chulsum, U. (2017). Pengaruh Lingkungan Keluarga, Kedisiplinan Siswa, Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Di SMA Negeri 7 Surabaya. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 5(1), 5–20.
- Faqih, M. F. (2020). *Pengaruh Akademik Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fauzia, Z. W. (2020). Pengaruh Terpaan Drama Serial Korea Pada Aplikasi Viu Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Hiburan Mahasiswa Universitas Sumatera Utara. *Komunika*, 14(2), 20–29.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to college: Construct validity of the student adaptation to college questionnaire. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. <https://doi.org/10.1177/0748175611400291>
- Firdaus, Hardiningrum, A., & Nurjannah, S. (2021). Penurunan Kecemasan Pada Anak Sekolah Dengan Membaca Alqur'an Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 13(12), 209–214.
- Firdausi, U. Z. N. (2021). Belajar Online Jangan Asal Belajar. In *Sebuah Buku Tentang Covid-19* (p. 254). Tidar Media.
- Fitriyati, H. B. N. (2020). Pengaruh Terapi “Kidung Wahyu Kalaseba” Terhadap Resiliensi Psikologis Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo. *Piwulang: Jurnal Pendidikan Bahasa Jawa*, 8(2), 176–185. <https://doi.org/10.15294/piwulang.v8i2.43337>
- Ghazalah, F. R. (2021). The Effect Of Reading Al-Quran On Mental Health. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi Dan Konseling*, 1(1), 48–53.
- Hafifah, N., & Machfud, M. S. (2021). Pengaruh Sholat Tahajud terhadap ESQ (Emotional Spritual Quotient)

Siswa. *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(1), 63–88.

Halodoc. (2018). Nonton Film Komedi Ternyata Bisa Menghilangkan Stres. *Redaksi Halodoc*.

Hatidjah, S., Sulfaidah, & Musdalifah. (2017). Analisis Strategi Pengelolaan Keuangan Rumah Tangga Di Kota Makassar. *Jurnal Economic*, 5(2).

Hero, H., & Sni, M. E. (2018). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Inpres Iligetang. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 01(2), 129–139.

Indrawati, B. (2020). Tantangan dan Peluang Pendidikan Tinggi Dalam Masa dan Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 39–48. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.261>

Jauhari. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*, 3(2).

Julianto, V. (2015). Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 34–46.

Kholidah, E., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(167–75).

Kurniawan, I. D., Harjono, H., Yulianti, S. W., & Septiningsih, I. (2020). Upaya Pemerintah Dalam Penanggulangan Covid-19 Dan Karakteristik Masyarakat. *Jurnal Global Citizen Jurnalilmiah*, 1, 51–62.

Kurniawan, R. D., & Waluyo. (2019). Pengaruh Olahraga Renang Terhadap Tingkan Stres Pada Peserta Didik Fullday School Kelas Xi Mipa Sma Negeri 3 Cilacap Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 14(1).

Lestari, P. A. (2020). Kematangan Beragama dalam Masa Pandemi Covid-19: Telaah Sosiologis atas Nasihat Imam Besar Istiqlal Nasaruddin Umar. *The Sociology of Islam*, 1(1).

Luis, B. K. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Skor Depresi Pada Penyalahgunaan Zat Psikoaktif Rehabilitasi Di Wisma Sirih Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong Dan Rehabilitasi Sosial Berbasis Masyarakat Rbm Bumi Khatulistiwa Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal ProNers*, 3(1).

Makur, A. P., Jehadus, E., Fedi, S., Jelatu, S., Murni, V., & Raga, P. (2021). Kemandirian Belajar Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi. *MOSHARAFA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1).

Mansyur, A., & Rahim. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113–123.

Mujahidin, E., Bahagia., Kosim, A.M., & Mangunjaya, F.M. (2021). Mitigation Climate Disaster Based On Qs Yusuf 47-49. *JHSS (Journal of Humanities and Social Studies)* 05 (01):32 - 37. <https://doi.org/10.33751/jhss.v5i1.3202>

Muhsin, A. (2019). Shalat Malam Dalam Al-Qur'an Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 42–53.

Mukti, B. P. (2019). Strategi Ketahanan Pangan Nabi Yusuf Studi Analisis tentang Sistem Ketahanan Pangan Nabi Yusuf dalam Al-Quran Surat Yusuf Ayat: 46-49. *Tarjih: Jurnal Tarjih Dan Pengembangan Pemikiran Islam*, 16(1), 35–47.

Muyassaroh. (2020). *Simple Diet for Muslimah: Diet Antiribet dan Hemat Budget*. Elex Media Komputindo.

Nezlek, J. B., Krejtz, I., Rusanowska, M., & Holas, P. (2019). Hubungan dalam pribadi antara rasa syukur setiap hari, kesejahteraan, stres, dan pengalaman positif. *Jurnal Studi Kebahagiaan*, 20(3), 883–898.

Nugraheni, D., Mabururi, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kebumen. *Intuisi JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH*, 10(1).

Oktaviana, M., Rahmawati, D. P., & Sumardjijati, S. (2021). Strategi Mahasiswa Dalam Memahami Materi Pada Metode Pembelajaran Daring. *Voxpop*, 3(1), 73–79.

- Permana, D., Ruswan, A., & Agustina, M. (2017). Hubungan Minat Belajar Dengan Hasil Belajar Permainan Tradisional Engklek Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2017 Implementasi Model Pembelajaran Penjas Dan Modifikasi Alat Belajar*, 323.
- Pramasdyahsari, A. S., & Rubowo, M. R. (2020). Pemahaman Konsep Grup Mahasiswa Calon Guru Matematika Dengan Kemampuan Matematika Tinggi. *Prismatika: Jurnal Pendidikan Dan Riset Matematika*, 2(2), 71–84.
- Pujimahanani, C. (2020). Corona Merebak, Berat Badan Melonjak. In *Merdeka Berpikir: Catatan Harian Pandemi Covid-19* (P. 562). Unitomo Press.
- Purwaningsih, Y., Hartono, S., Masyhuri, & Mulyo, J. H. (2010). Pola Pengeluaran Pangan Rumah Tangga Menurut Tingkat Ketahanan Pangan Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 11(2), 236–253.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39.
- Purwatiningsih, A., & Permana, S. A. (2020). Pembiasaan Nilai-Nilai Karakter Motivasi dan Kemandirian Menyelesaikan Studi di UPBJJ-UT Yogyakarta. *JPK: Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 1–12.
- Puspiningrum, F., Safitri, D., & Istiqomah, N. (2021). Kamandirian Pangan Berbasis Urban Farming. *Edukasi IPS*, 5(1), 41–52.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2).
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.24854/jpu12017-82>
- Saraswati, P. U. T., Antari, G. A. A., & Saputra, I. K. (2020). Hubungan Komunikasi Orang Tua-Anak Dengan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Profesi Ners Fk Unud. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(3).
- Sari, K., Rachmatan, R., & Mawarpury, M. (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru Menuju Successful Aging. In R. Sahrani, M. Mawarpury, H. Nisa, & Afriani (Eds.), *Tinjauan Pandemi Covid-19 Dalam Psikologi Perkembangan* (p. 332). Syiah Kuala University Press.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid 19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 9(1), 17–22. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Situmeang, M. S. (2020). Pengaruh Sikap Resiliensi Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kemampuan Akademik Mahasiswa Pada Mata Kuliah Evaluasi Pendidikan. *Jurnal Thawali: Jurnal Ilmu Kependidikan Islam*, 1(1), 1–12.
- Suarni, A., & Sawal, A. R. (2020). Peran Akuntansi Dalam Rumah Tangga Dan Penerapan Pengelolaan Keuangan Rumah Tangga Secara Islami Di Masa Pandemi Covid-19. *ASSETS*, 10(2), 110–129.
- Subair, S., Kolopaking, L. M., Adiwibowo, S., & Pranowo, M. B. (2015). Resiliensi Komunitas Dalam Merespon Perubahan Iklim Melalui Strategi Nafkah (Studi Kasus Desa Nelayan di Pulau Ambon

1494 *Ketangguhan Mahasiswa Menghadapi Wabah COVID-19 – Nurussyah'adah Sukiyah, Bahagia, Sutisna*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.534>

Maluku). *Jurnal Sosial Ekonomi Kelautan Dan Perikanan*. <https://doi.org/10.15578/jsekp.v9i1.1186>

Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5).
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>

TEMPO.CO. (2020, November). *Tips Orang Tua Motivasi Anak Agar Tetap Semangat Belajar Online*.

Vera, N. (2020). Strategi Komunikasi Dosen Dan Mahasiswa Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Daring Selama Pandemic Covid-19. *Avant Garde*, 8(2), 165–177.

Widiani, E., & Indrawan, D. (2014). Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi Pada Santri Di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang. *Jurnal CARE*, 2(2).

Widodo, S. (2009). Strategi Nafkah Rumah Tangga Nelayan Dalam Menghadapi Kemiskinan. *Jurnal KELAUTAN*, 2(2), 150–157.

Yuliani, Umrie, R. H., & Bakar, S. W. (2020). Perencanaan Keuangan Ideal Rumah Tangga Bagi Ibu-Ibu Di Desa Kota Daro Ii Kabupaten Ogan Ilir. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 91–96.

Yulianingsih, W., Suhanadji, Nugroho, R., & Mustakim. (2021). Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1138–1150.

Zaharah, Z., & Kirilova, G. I. (2020). Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3).
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15104>

Zakaria, M., & Arumsari, D. (2018). *Jeli Membangun Karakter Anak*. Bhuana Ilmu Populer.

Zuhby, N. El. (2021). Tafakur Pandemi Covid-19 Perspektif tentang Pendidikan Islam. *Fikroh: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 14(1), 13–27.