

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN
KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL PASCA *COVID-19*
PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun Oleh:

Wafid Dzul Fikar

NIM. 20102020082

Dosen Pembimbing :

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi

NIP. 19900327 201903 1 016

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2286/Un.02/DD/PP.00.9/12/2023

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL
PASCA COVID-19 PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : WAFID DZUL FIKAR
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020082
Telah diujikan pada : Rabu, 13 Desember 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 658ce4eaa70ee



Penguji I
Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 658432055222c



Penguji II
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65891708d8e95



Yogyakarta, 13 Desember 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 658e90c35e06c

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Wafid Dzul Fikar
NIM : 20102020082
Judul Skripsi : Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kecemasan Interaksi Sosial Pasca Covid-19 Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 4 Desember 2023

Pembimbing,

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., Psikolog
NIP 19900327 201903 2 016

Mengetahui:
Ketua Prodi,

Slamet, S.Ag., M.Si.
NIP 19691214 199803 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wafid Dzul Fikar
NIM : 20102020082
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kecemasan Interaksi Sosial Pasca Covid-19 Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 4 Desember 2023

Yang menyatakan,



Wafid Dzul Fikar
NIM 20102020082

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini ditunjukkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Muhammad dan Ibu Darojah yang senantiasa mendoakan, memberikan nasihat-nasihat, dukungan, motivasi, serta doa-doa yang tiada hentinya dilantunkan pada setiap waktu demi kebaikan putra putrinya.



HALAMAN MOTTO

“Untuk mendapatkan apa yang kamu suka,
Pertama kamu harus sabar dengan apa yang kamu benci”.

*-Imam Al Ghazali-**



* Yunita Setiyaningsih, '63 Quotes Imam Al-Ghazali, Ahli Filsafat Islam', 2023.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Pasca *Covid-19*” dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk mencapai Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikas, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Shalawat serta salam juga dihaturkan kepada baginda besar, Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan para pengikut setianya hingga akhir zaman nanti. Berkat upaya dan dakwah beliau sehingga dapat merubah dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang penuh ilmu ini

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bimbingan, bantuan dan juga kerja sama dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag, MA., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

4. Bapak Zaen Musyrifin, S.sos.I.M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan serta semangat akademik maupun percintaan
5. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., selaku Dosen pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dan memberikan arahan, dukungan, bimbingan, materi dan masih banyak lagi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan motivasi, nasihat dan semangat kepada penulis selama menempuh pendidikan ini
7. Keluarga penulis, ayah, ibu, kakak, paman, kakek, nenek, buyut, sepupu dan ponakan-ponakan yang selalu memberikan senyuman, kebahagiaan, dukungan baik moril maupun materil, serta doa yang selalu dipanjatkan setiap harinya.
8. Pengasuh Pondok Pesantren Ummu Sa'adah Ndalem Dongkelan Bapak KH. Zaky Muhammad Hasbullah, Lc dan Ibu Nyai Hj. Fatma Zuhrotun Nisa', STP., MP yang telah memberikan karamah dan berkahnya
9. Teman-teman yang saya hormati dan banggakan, Teh Euis Mudrikah, Mba Alma Hafizah, Putri Zafronul Azni Syafi'i, Kharisma Laila Ramadani, Barirotul 'Aizza Salsabila, Salsabila, Rida Iqlima, Febri Al Diyanto, Muhammad Faizin, M. Nurrizky Alfaatohahta, M. Ali Ridho,
10. Teman-teman Klinik Konseling Islam angkatan 2019, 2020, 2021 dan 2022 yang selalu berbagi pengalaman dan memberikan semangat dan dukungan selama di perkuliahan

11. Teman-teman angkatan 2020 yang berjumlah 97 ekor yang unik dan abstrak sehingga memberikan warna di perkuliahan
12. Teman-teman pondok pesantren Ribathul Maulid yang unik dan abstrak juga
13. Seluruh pihak, secara langsung maupun tidak langsung dalam mensukseskan selama penelitian ini disusun.

Akhirnya, semoga segala bantuan moril maupun materil, dukungan, dorongan, nasihat, motivasi dan doa yang telah dipanjatkan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 7 Desember 2023

Penulis.



Wafid Dzul Fikar

NIM. 20102020082

ABSTRAK

Wafid Dzul Fikar (20102020082), Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kecemasan Interaksi Sosial Pasca *Covid-19* Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Covid-19 merupakan peristiwa dimana sebuah virus yang banyak merenggut korban jiwa. Karena tingkat bahaya dari virus tersebut seluruh dunia menerapkan kebijakan karantina, *social distancing* menjaga jarak), menggunakan masker dan mencuci tangan sebagai pencegahan terkena virus tersebut. Kebijakan tersebut berjalan selama 2 tahun lamanya semenjak 2019 sampai tahun 2022 yang mengubah kebiasaan pembelajaran. Setelah pembebasan kebijakan dan mulai menerapkan sistem pembelajaran seperti biasanya, banyak mahasiswa yang merasakan kecemasan berinteraksi sosial di lingkungan kampus karena masih takut tertular virus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecemasan interaksi sosial pasca *covid-19* pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian mendapatkan total 306 subyek yang merupakan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang terkena dampak dari kebijakan *covid-19* sewaktu masih menjadi mahasiswa aktif dengan ketentuan sebagai berikut, a) mahasiswa aktif S1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, b) pernah melakukan pembelajaran *online* pada saat pandemi *covid-19*, c) mahasiswa dari angkatan tahun 2019, 2020, 2021 dan 2022, d) bersedia menjadi responden penelitian. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala resiliensi dengan jumlah aitem 21 dan skala kecemasan interaksi sosial dengan jumlah aitem 20. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji hipotesis korelasi *spearman non-parametric* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS 22 for Windows*. Berdasarkan pengujian diatas didapatkan korelasi koefisien dengan nilai -0,335 dengan signifikansi sig 2 tailed menunjukkan $0,000 p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat hubungan cukup kuat. Dengan kesimpulan bahwa semakin tinggi nilai resiliensi maka semakin rendah nilai kecemasan interaksi sosial. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilai resiliensi maka semakin tinggi nilai kecemasan interaksi sosial. Selain resiliensi juga ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial/ kecemasan interaksi sosial salah satunya ada efikasi diri, konsep diri dan kepercayaan diri.

Kata Kunci : Resiliensi, Kecemasan Interaksi Sosial, Pasca *Covid-19*, Mahasiswa

ABSTRACT

Wafid Dzul Fikar (20102020082), *The Relationship Between Resilience and Post Covid-19 Social Interaction Anxiety in Students of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

Covid-19 is an event where a virus that claims many lives. Because of the danger level of the virus, the whole world implements a policy of karantina (social distancing), wearing masks and washing hands as a prevention of being exposed to the virus. The policy runs for 2 years from 2019 to 2022 which changes learning habits. After the release of the policy and starting to apply the learning system as usual, many students feel anxiety about interacting socially in the campus environment because they are still afraid of contracting the virus. The purpose of this study was to determine the relationship between resilience and post-covid-19 social interaction anxiety in UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta students. The type of research used is a quantitative approach. The research subjects received a total of 306 subjects who were students of UIN Sunan Kalijaga who were affected by the covid-19 policy while still active students with the following conditions, a) active undergraduate students of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, b) have done online learning during the covid-19 pandemic, c) students from the class of 2019, 2020, 2021 and 2022, d) willing to become research respondents. The instrument in this study used a resilience scale with a total of 21 items and a social interaction anxiety scale with a total of 20 items. Data analysis was carried out using the non-parametric spearman correlation hypothesis test with the help of the IBM SPSS 22 for Windows application. Based on the above test, the correlation coefficient is obtained with a value of -0.335 with a 2 tailed sig significance showing 0.000 $p < 0.05$, which means that there is a significant negative relationship with a fairly strong relationship level. With the conclusion that the higher the resilience value, the lower the social interaction anxiety value. Vice versa, the lower the resilience value, the higher the social interaction anxiety value. In addition to resilience, there are also other factors that can affect social anxiety / social interaction anxiety, one of which is self-efficacy, self-concept and self-confidence.

Keywords: Resilience, Social Interaction Anxiety, Post Covid-19, College Students

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	11
E. Kajian Pustaka	11
BAB II KERANGKA TEORI	19

A.	Tinjauan Tentang Kecemasan Interaksi Sosial	19
1.	Definisi Kecemasan Interaksi Sosial	19
2.	Kecemasan Interaksi Sosial dalam Kesehatan Mental	21
3.	Aspek-aspek Kecemasan Interaksi Sosial	25
4.	Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Interaksi Sosial	29
B.	Resiliensi	34
1.	Definisi Resiliensi.....	34
2.	Resiliensi dalam Kesehatan Mental.....	40
3.	Aspek-aspek Resiliensi	41
4.	Faktor-Faktor Resiliensi.....	46
C.	Dinamika Hubungan Resiliensi dengan Kecemasan Interaksi Sosial Pasca <i>Covid-19</i>	54
D.	Hipotesis	59
BAB III METODE PENELITIAN		60
A.	Jenis Penelitian.....	60
B.	Definisi Operasional Variabel	60
C.	Populasi dan Sampel	62
D.	Instrumen Penelitian.....	63
E.	Validitas dan Realibilitas Instrumen	65
F.	Metode Analisis Data	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		68
A.	Persiapan Penelitian	68

B. Gambaran Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	68
C. Pelaksaan Penelitian.....	71
D. Hasil Analisis Deskriptif	72
E. Hasil Analisis Variabel Kecemasan Interaksi Sosial	76
F. Hasil Analisis Variabel Resiliensi.....	78
G. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	80
H. Hasil Uji Hipotesis	81
I. Pembahasan Hasil Penelitian.....	83
BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	96
Lampiran 1 Skala Kecemasan Interaksi Sosial.....	96
Lampiran 2 Skala Resiliensi	100
Lampiran 3 Skoring Instrumen Kecemasan Interaksi Sosial.....	102
Lampiran 4 Skoring Instrumen Resiliensi	113
Lampiran 5 Uji Normalitas.....	124
Lampiran 6 Uji Hipotesis Korelasi <i>Speramen non-parametric</i>	125
Lampiran 7 Curriculum Vitae.....	126

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Interaksi Sosial.....	64
Tabel 2 Skor Jawaban Aitem Favorable	64
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi	65
Tabel 4 Skor Jawaban Aitem Favorable	65
Tabel 5 Struktur Pimpinan UIN Sunan Kalijaga	70
Tabel 6 Detail Responden Setiap Fakultas.....	73
Tabel 7 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	74
Tabel 8 Responden Berdasarkan Angkatan	75
Tabel 9 Gambaran Umum Kecemasan Interaksi Sosial.....	76
Tabel 10 Rumus Perhitungan Jarak Interval	77
Tabel 11 Kategorisasi Kecemasan Interaksi Sosial	77
Tabel 12 Gambaran Umum Resiliensi	78
Tabel 13 Kategorisasi Skor Skala Resiliensi.....	79
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 15 Hasil Uji Korelasi Spearman	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Dinamika Hubungan antara Resiliensi dengan Kecemasan Interaksi Sosial	57
Gambar 2 Frekuensi Responden.....	74
Gambar 3 Responden Berdasarkan Angkatan.....	75
Gambar 4 Jumlah Responden Kecemasan Interaksi Sosial	78
Gambar 5 Jumlah Responden Resiliensi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang melakukan proses dalam menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu lembaga perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.¹ Mahasiswa memiliki status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan lembaga perguruan tinggi yang diharapkan mampu menjadi calon-calon intelektual atau bisa juga definisi mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di institut, akademi ataupun universitas.² Karena mahasiswa juga lebih tinggi tingkatannya dari siswa-siswa SMP dan SMA, maka mahasiswa harus bisa menyesuaikan kultur dan budaya yang ada pada universitas dalam rangka agar mahasiswa dapat membaaur serta mengeluarkan segala potensi yang dimilikinya secara penuh dan maksimal.

Pada tahun 2019, terjadi sebuah fenomena yang sangat besar yang pada saat itu menggemparkan seluruh jagat raya. Fenomena tersebut merupakan bencana wabah *Coronavirus Disease* atau sering disebut (*COVID-19*) yang

¹ R. Damar Adi Hartaji, 'Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua', *Univ* (Universitas Gunadarma, 2016) <<https://doi.org/10.36080/avg.v4i2.607>>. hal. 5

² Muhammad Ibrahim Hafizhuddin, 'Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya', 2019 <http://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/3715%0Ahttp://repository.um-surabaya.ac.id/3715/3/BAB_II.pdf>. hal. 10

dikatakan virus ini bersumber dan pertama kali muncul di salah satu distrik perkotaan Wuhan negara Tiongkok. *Covid-19* ini merupakan penyakit yang menyebabkan gangguan saluran pernafasan akut pada manusia, manusia akan mengalami gangguan pernafasan dan menyebabkan demam, batuk dan sesak nafas. Gangguan ini cukup serius karena banyak orang-orang terjangkit *covid-19* yang penyeberannya melalui kontak fisik dan lebih berbahayanya virus tersebut dapat menyebabkan kematian. Terhitung dari tanggal 3 Februari 2021, kasus *covid-19* di seluruh dunia sudah mencapai 103.362.092 kasus dan dengan total kematian mencapai 2.244.713 jiwa.³ Sedangkan di Indonesia sendiri, terhitung dari tanggal 26 Januari 2021 kasus positif *Covid-19* telah mencapai 1.012.350, dengan total kematian berjumlah 28.468 orang.⁴

Dampak munculnya *covid-19* juga menyebabkan seluruh negara di dunia melarang adanya interaksi sosial secara langsung dan melakukan karantina secara besar-besaran dalam mencegah virus ini. Pada tahun 2020 tersebut menjadi fenomena yang akan selalu dikenang oleh penduduk dunia ini, dimana penerapan kebijakan *social distancing* yang menyebabkan seluruh penduduk bumi harus membiasakan kebiasaan baru ini. Indonesia sendiri mulai membatasi dan melarang interaksi sosial secara langsung ini di mulai pada tahun 2020, semua kegiatan sekolah, bekerja, wisata ditutup secara serentak dan karantina mandiri. Aktivitas sekolah maupun bekerja dilakukan secara daring (*online*), sedangkan tempat-tempat liburan di seluruh Indonesia di tutup dan tidak

³ WHO. WHO Corona Virus Disease (*COVID-19*) Dashboard. <https://COVID19.who.int/> terakhir diakses 5 Mei 2023 14:45 WIB.

⁴ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). <https://www.kemkes.go.id/>. terakhir diakses 26 Mei 2023 23:22 WIB.

menerima turis dari luar maupun bepergian dari dalam negeri. Hal ini dikarenakan virus *covid-19* yang mudah menyebar dan menjangkit setiap individu. Seperti yang dilaporkan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) dalam laporan pengabdian masyarakat, jika penularan virus corona ini dapat melalui medium cairan tubuh manusia, seperti ingus atau ludah. Cairan tubuh yang terciprat atau tertempel pada suatu objek, hal itu sudah mampu untuk menularkan virus tersebut. Oleh sebab itu CDC memaksimalkan kampanye untuk menjaga higienitas tubuh dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun.⁵

Kebiasaan *social distancing* ini bertahan selama 3 tahun di Indonesia, banyak para pelajar, mahasiswa, pekerja yang sudah terbiasa dengan kegiatan jarak jauh dengan daring tersebut. Pemberlakuan *social distancing* ini berakhir pada tahun 2022 akhir dan diganti dengan *new normal* yang dapat diartikan kebiasaan baru seperti biasanya lagi, aktivitas secara langsung sudah mulai diperbolehkan walau dengan sistem hybrid. Masyarakat pun harus kembali beradaptasi dengan kebiasaan sebelum wabah menyebar dan perlahan mulai meninggalkan kebiasaan aktivitas secara online menuju *new normal*.

Banyak pelajar maupun pekerja yang mulai melakukan kegiatan di luar ruangan dan berinteraksi dengan orang-orang disekitar. Akan tetapi pelajar maupun para pekerja masih merasakan adanya kecemasan dalam berinteraksi langsung dengan orang luar

⁵ Chairil Maulana and M.Si. Dr. Sodikin, S.H., M.H., 'Edukasi Bahaya Virus Corona Dari Berbagai Segi Di Masa *New Normal* Di Indonesia', 2020, 1–12 (hal. 7).

menetapkan protokol-protokol standar yang ada. Seperti dalam penelitian Indah, Florence dan Femmy yang menyebutkan bahwa sebagian besar masyarakat Lemoh Uner yang berada di Minahasa menyediakan tempat cuci tangan yang tersedia di setiap depan rumah warga dan tempat-tempat umum, kemudian membawa *handsanitizer* pribadi dan masker ketika bepergian di luar rumah. Walaupun masyarakat menyambutnya dengan baik karena sudah dapat beraktifitas di luar ruangan, akan tetapi masyarakat masih waspada dan mengikuti protokol kesehatan karena dikhawatirkan menularkan virus tersebut.⁶ Masyarakat belum bisa melupakan kejadian yang terjadi semenjak tahun 2020 tersebut, dengan banyaknya informasi tentang penyebaran virus dan jumlah pasien yang positif tertular serta informasi yang telah meninggal dunia karena virus tersebut menyebabkan tingkat kecemasan masyarakat menjadi semakin meningkat.⁷ Virus ini masih sangat menakutkan bagi masyarakat apalagi kejadian dulu dengan kasus banyaknya orang-orang di seluruh dunia meninggal karena virus ini, sehingga hal ini membentuk stigma menakutkan pada masyarakat tentang virus covid ini. Sehingga ketika masyarakat memulai kegiatan kembali di luar ruangan dengan berinteraksi dengan orang-orang juga masih membuat masyarakat merasakan cemas, khawatir, gelisah, takut karena

⁶ Indah D Paangkey, Florence Daicy Lengkong, and Femmy Tulusan, 'Dampak Kebijakan Penanganan Pandemi Covid-19 Pada Perekonomian Kesehatan Masyarakat Di Desa Lemoh Uner Kecamatan Timur Kabupaten Minahasa', *Ejournal Universitas Sam Ratulangi*, 7.109 (2021), 1–8 (hal. 48).

⁷ Alma Fildzah Aufar and Santoso Tri Raharjo, 'Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2.2 (2020), hal. 157 <<https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>>.

ditakutkan virus tersebut masih ada dan justru menjangkit dirinya dan orang-orang disekitarnya.

Khususnya para pelajar seperti siswa maupun mahasiswa yang notabeneanya ketika beraktivitas di luar ruangan seperti sekolah atau perkuliahan akan bertemu dengan orang-orang asing yang jumlahnya bisa mencapai 1000 orang dalam lingkungan tersebut. Hal tersebut menjadikan kecemasan tersendiri bagi mereka mahasiswa yang berinteraksi di luar ruangan, karena ketika ada 1 orang yang masih terinfeksi virus *covid-19*, maka 999 orang ini akan sangat mudah terjangkit virus *covid-19* karena ruang lingkup lingkungan yang tidak terlalu luas dan di isi dengan 1000 orang. Karena virus ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (*droplet*) dari mulut atau hidung pada saat batuk atau bersin. *Droplet* tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Kemudian jika ada individu menyentuh benda yang sudah terkontaminasi oleh *droplet* tersebut, kemudian individu tersebut menyentuh mulut, mata atau hidung (segitiga wajah), maka orang itu dapat terinfeksi *covid-19*, atau bisa juga individu terinfeksi *covid-19* karena tanpa sengaja menghirup *droplet* dari penderita.⁸

Kecemasan, ketakutan, kekhawatiran dan lain-lain yang berdampak pada kognitif seperti stres, depresi dan gangguan mental yang meningkat menjadikan tantangan tersendiri bagi para mahasiswa khususnya yang sudah memulai aktivitas dan sudah mulai berinteraksi dengan orang-orang luar lagi dalam menghadapi segala ketakutan dan kesulitan yang muncul akibat stigma virus

⁸Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, INFEKSIEMERGING, <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/tanya-jawab-coronavirus-disease-covid-19-qna-update-6-maret-2020>, terakhir diakses pada 3 Juli 2023 09:10 WIB.

yang dari dulu sangat ditakuti oleh seluruh dunia. Ketahanan diri mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dan tantangan sangat diperlukan agar mahasiswa mampu bertahan terlebih dimasa pasca pandemi seperti ini, hal tersebut dikatakan dengan istilah resiliensi.⁹ Hasil temuan dari Nurkholis mengatakan bahwa kondisi masyarakat seperti para pekerja atau mahasiswa dari dampak pandemi *covid-19* ini meliputi rasa ketakutan atau cemas yang berlebihan hingga mengakibatkan *panic buying* karena perasaan stres, panik, takut, tertekan, dan cemas dikucilkan dari lingkungan sekitar bahkan dapat menyebabkan *psikosomatis*.¹⁰ Hasil penelitian Maia, Berta Rodrigues dan Paulo Cesar menunjukkan bahwa mahasiswa yang perlu dievaluasi selama masa pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan mahasiswa pada masa-masa normal.¹¹ Maka dari hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dampak pandemi *covid-19* khususnya bagi mahasiswa berdampak negatif, dampak negatif yang ditimbulkan meliputi rasa cemas, ketakutan, tertekan, stres, depresi dan panik. Dampak negatif ini tentunya tidak semua mahasiswa dapat mengatasinya, ada yang mampu mengatasinya tapi ada juga yang belum mampu sehingga menciptakan perasaan-perasaan negatif pasaca *covid-19*.

⁹ M Ulandari, 'Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Mahasiswa Pada Masa Pandemi *Covid-19*', 2021, hal. 5 <http://repository.uin-suska.ac.id/58518/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/58518/2/MITRA_ULANDARI.pdf>.

¹⁰ Nurkholis Nurkholis, 'Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah', *Jurnal PGSD*, 6.1 (2020), 39–49 (hal. 48) <<https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1035>>.

¹¹ Berta Rodrigues Maia and Paulo César Dias, 'Anxiety, Depression and Stress in University Students: The Impact of COVID-19', *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37 (2020), 1–8 (hal. 6–7) <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>>.

Oleh karena itu, sebagai mahasiswa yang berintelektual dan sangat *up to date* dengan perkembangan-perkembangan terkini, setidaknya sebagai mahasiswa memiliki resiliensi dalam dirinya yang berguna dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi di lingkungan sekitarnya agar dapat menyesuaikan diri dan melebur untuk menyelesaikan serta terhindar dari stres dan depresi dari permasalahan tersebut. Resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk mampu beradaptasi dengan sebuah perubahan, serta melawan pengaruh negatif dari stres atau depresi dan menghindari munculnya disfungsi yang signifikan.¹² Pendapat lain juga mengatakan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang menunjukkan bahwa seseorang tersebut mampu mengatasi masa-masa sulit dalam hidupnya, serta menentukan juga berhasil atau tidaknya kehidupan seorang tersebut dalam melewati masa-masa sulitnya.¹³

Dinda, Ade dan Samsul juga mengatakan bahwa mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan keadaan pasca pandemi seperti saat ini, kebiasaan negatif selama masa pandemi sebisa mungkin dihilangkan, diminimalisir dan juga dapat diatasi agar tidak mengganggu kegiatan akademik mahasiswa.¹⁴ Mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu berfikir secara positif agar mampu bertahan dari tekanan selama masa pandemi tersebut, karena terbatasnya ruang gerak mahasiswa selama di rumah, hubungan sosial di

¹² Romana Babic and others, 'Resilience in Health and Illness', *Psychiatria Danubina*, 32 (2020), hal. 226–232.

¹³ Rachel Jackson and Chriss Watkin, 'The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness', *Selection & Development Review*, 20.6 (2004), hal. 13–17.

¹⁴ & Dinda Ade, Samsul, 'Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2) (2020), hal. 240–246 <<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>>.

lingkungan yang menajdi berkurang dan meningkatnya kecemasan karena penyebaran virus covid-19.¹⁵

Mahasiswa diminta untuk mampu bertahan terhadap perubahan sistem pembelajaran dan aktivitas sehari-hari selama masa dan pasca pandemi. Secara umum resiliensi psikologis sangat penting bagi mahasiswa karena keharusan diri untuk mampu beradaptasi dengan perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang terjadi.¹⁶ Mahasiswa yang memiliki resiliensi akan cenderung menunjukkan perilaku dan pikiran yang positif dalam menyikapi tantangan.¹⁷ Amelasih juga mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi pada dirinya akan lebih siap dan tangguh serta menganggap kegagalan bukanlah akhir dari segalanya.¹⁸

Alasan diambilnya fenomena pasca covid-19 karena pada tahun 2023 ini terjadinya kasus peningkatan kasus bunuh diri pada masyarakat Indonesia. Berdasarkan data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS) dan Kepolisian RI (POLRI) menyebutkan bahwa pada tahun 2023 dari periode januari hingga oktober terdapat 971 kasus bunuh diri. 971 kasus bunuh tersebut meningkat dari sebelumnya yang dimana pada tahun 2022 terdapat 900 kasus.¹⁹

¹⁵ R Hardiani and Andromeda, 'Apakah Mahasiswa Yang Tidak Resilien Rentan Mengalami Kesepian Selama Masa Pandemi Covid-19?', *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12.3 (2020), hal. 316–325.

¹⁶ Ulandari. Hal 6

¹⁷ Hartika Utami Fitri and Kushendar Kushendar, 'Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1.2 (2019), hal. 67–74 <<https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>>.

¹⁸ Moch. Saufi, Arifin Nur Budiono, and Fakhruddin Mutakin, 'Self Regulated Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa', *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5.1 (2022), hal. 67–75 <<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>>.

¹⁹ Pusiknas Bareskrim Polri, 'Data Statistik Kasus Bunuh Diri Di Indonesia', *Pusiknas Bareskrim Polri*, 2023 <<https://pusiknas.polri.go.id/gangguan>> [accessed 21 December 2023].

Dari kasus bunuh diri di atas terdapat cukup banyak juga mahasiswa yang melakukan percobaan-percobaan sampai bunuh diri pasca covid-19 yang adanya kemungkinan korban bunuh diri ini merupakan individu yang mengalami efek dari pandemi dan saat ini belum bisa menghilangkan efek tersebut. Selain itu juga korban-korban bunuh diri selalu meninggalkan sebuah surat yang dimana berisikan pesan dan terindikasi juga korban bunuh diri dengan alasan berbagai faktor seperti stres, tertekan, depresi, masalah internal atau eksternal dan gangguan mental.

Alasan peneliti mengambil lokasi penelitian dan subyek mahasiswa UIN adalah dikarenakan dengan kasus-kasus bunuh diri tersebut hampir keseluruhan merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di universitas umum baik negeri ataupun non negeri. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui respon dari mahasiswa yang menempuh pendidikan perguruan tinggi negeri pada universitas islam dalam menghadapi tren ataupun fenomena bunuh diri yang salah satu faktornya adalah kecemasan interaksi sosial, maka dari itu alasan mendasar yang membuat peneliti melakukan penelitian di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun kontribusi yang dapat diambil dalam keilmuan bimbingan konseling islam adalah bahwa kecemasan interaksi sosial ini dapat diatasi dengan konseling bukan dengan terapi klinis saja, akan tetapi konselor pun dapat memberikan konseling untuk menurunkan kecemasan interaksi sosial tersebut dengan memberikan peningkatan resiliensi pada klien, bisa dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* ataupun *rasional emotif*

behavioral therapy untuk mengurangi perilaku cemas dan persepsi dari kognitif itu sendiri..

Dengan adanya resiliensi yang baik pada mahasiswa diharapkan mahasiswa dapat mengatasi berbagai tantangan, masalah, tekanan atau kesulitan selama pasca *covid-19* ini. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kecemasan interaksi sosial pasca *covid-19* pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumuan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan interaksi sosial pasca *covid-19* mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu, untuk menguji hubungan antara resiliensi dengan kecemasan interaksi sosial pasca *covid-19* mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya resiliensi bagi mahasiswa dalam menghadapi

problematika kehidupan lingkungan di sekitar maupun diri sendiri. Khususnya dapat mengahapi tekanan dan kecemasan mahasiswa dalam berinteraksi secara langsung pasca *covid-19* ini. Hasil dari penelitian ini diharapkan nantinya bisa menjadi salah satu acuan bagi peneliti pada penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Ketika sudah dapat mengetahui hubungan resiliensi dengan kecemasan interaksi sosial pasca pandemi *covid-19* ini, diharapkan kepada mahasiswa dapat menerapkan upaya-upaya dalam membentuk resiliensi pada dirinya dalam mendukung perkembangan dirinya serta dapat membantu menuntaskan probelamtika yang kerap membentuk stigma negatif yang berujung akan membentuk mindset yang menakutkan dan mengkahwatirkan bagi mahasiswa terkait perihal tersebut. Diharapkan juga dengan penelitian ini bisa menjadi bahan masukan konselor atau dosen dalam pengembangan praktek Bimbingan Konseling dan proses pembelajaran bagi mahasiswa maupun masyarakat sekitar.

E. Kajian Pustaka

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan penilaian terhadap karya-karya ilmiah yang berhubungan dengan penelitian terdahulu yang berjudul “Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kecemasan Interaksi Sosial Pasca *Covid-19* Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Kajian pustaka ini bertujuan untuk mengurangi dan menghindari kesamaan dalam pembahasan

serta untuk mengembangkan karya-karya ilmiah yang berkaitan dengan karya ilmiah ini. Adapun beberapa penelitian yang menjadi acuan pustaka sebagai komparasi keotentikan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skripsi karya Mitra Ulandri program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Hubungan *Self-Compassion* Dengan Resiliensi Mahasiswa Pada Masa Pandemi *Covid-19*. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau selama masa pandemi *Covid-19*. Subjek penelitian adalah 70 orang mahasiswa dengan usia rata-rata 20 tahun. Pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala *self-compassion* (Neff) dan skala resiliensi (Wagnild & Young). Analisis data menggunakan teknik regresi linier dengan bantuan SPSS 25. Hipotesis dalam hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.459, dengan taraf signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). Artinya skor *self-compassion* yang tinggi senada dengan skor resiliensi yang tinggi pula dan sebaliknya. *Self-compassion* memberikan sumbangsing sebesar 21% terhadap resiliensi.²⁰

Persamaan penelitian ini dengan penelitian dari peneliti sama-sama meneliti tentang hubungan dan memiliki satu variabel yang sama-sama meneliti tentang Resiliensi. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian ini

²⁰ Ulandari hal. 5.

meneliti peristiwa pasca pandemi covid dan variabel bebas dan terikatnya berbeda sedangkan penelitian peneliti memiliki variabel terikat yang berbeda juga dan meneliti peristiwa masa pandemi covid.

2. Skripsi karya Dinda Nugraheni fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dengan judul Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja di Masa Pandemi. Jenis penelitian ini merupakan studi Kuantitatif korelasional pada 225 subjek yang dipilih berdasarkan teknik accidental sampling. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap tingkat kecemasan sosial remaja di masa pandemi. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan yang negatif antara resiliensi dan kecemasan sosial ($p < 0,05$, $\beta = -0,401$). Penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian diterima, yaitu adanya pengaruh negatif yang berarti berlawanan arah yang signifikan antara resiliensi terhadap kecemasan sosial pada remaja di masa pandemi. Artinya, jika remaja memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, sedang, maupun rendah hal tersebut tidak dapat menekan tingkat kecemasan sosial yang dialami remaja yang tinggi selama pandemi. Dikarenakan korelasi ke arah negatif yang berarti berlawanan arah, jika ada kenaikan atau penambahan pada variabel X, maka akan diikuti dengan penurunan atau pengurangan pada variabel Y.²¹

²¹ Dinda Nugraheni, 'Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Masa Pandemi' (Universitas Muhammadiyah Malang, 2022). hal. 16

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah memiliki variabel bebas dan terikat yang sama yaitu Resiliensi dan Kecemasan perbedaannya adalah penelitian ini variabel terikatnya adalah Kecemasan Sosial pada Remaja sedangkan penelitian peneliti merupakan penelitian variabel terikatnya adalah Kecemasan Interaksi Sosial pada Mahasiswa.

3. Jurnal karya Ayu Dwi Putri Rusman, Fitriani Umar dan Makhrajani Majid dari fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare yang berjudul Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi *Covid-19* jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survey, dilakukan di Provinsi Sulawesi Selatan pada Bulan April 2020. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat usia produktif (15-64 tahun) sebanyak 5.840.507 orang dan jumlah sampel sebanyak 452 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan membagikan kuesioner menggunakan aplikasi Google Form yang disebar melalui media sosial. Analisis data secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (69%), berusia 15-24 tahun (52,2%) dan pendidikan terakhir tamat perguruan tinggi (52%), serta jenis pekerjaan sebagian besar adalah pelajar/mahasiswa (43,1%). Keadaan Psikososial masyarakat selama masa pandemi Covid 19 secara umum 58,6% menyatakan merasa cemas. Ditinjau dari konteks kehidupan ekonomi 76,1% merasa cemas, berdasarkan konteks kehidupan beragama 62,8% merasa biasa saja, dan dalam konteks interaksi sosial sebanyak 60,4% merasa cemas. Oleh karena itu, diharapkan peranan

pemerintah dalam menanggulangi *covid-19* serta penelitian lanjutan tentang dampak kecemasan terhadap kualitas kesehatan pada masyarakat.²²

Persamaan penelitian diatas dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dan kecemasan karena *covid-19*. Perbedaannya yaitu penelitian diatas meneliti kecemasan masyarakat selama masa pandemi sedangkan penelitian peneliti meneliti terkait hubungan dari resiliensi dengan kecemasan interaksi sosial pada mahasiswa pasca pandemi.

4. Skripsi Gradia Kirasan Qur'ani jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo yang berjudul Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Akhir Di IAIN Ponorogo Pasca Pandemi *Covid-19* Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan sampel yang berjumlah 110 responden dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner dan analisis yang digunakan yaitu uji instrument (validitas dan reliabilitas), uji asumsi (normalitas dan homogenitas) dan menggunakan teknik korelasi sederhana untuk Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara resiliensi (X) dengan kecemasan (Y1) yang menghasilkan nilai sig. = 0,000 dengan nilai koefisiensi korelasi = 0,672. Hubungan yang positif dan signifikan juga terjadi pada resiliensi dengan orientasi masa

²² Ayu Dwi Putri Rusman, Fitriani Umar, and Makhrajani Majid, 'Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi *Covid-19*', *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8.1 (2021), hal. 10 <<https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i1.2554>>.

depan (Y2) dengan nilai sig. = 0,000 dan koefisiensi korelasi = 0,615. Dari hasil analisis tersebut maka hipotesis kerja (Ha) diterima yaitu ada hubungan antara resiliensi dengan kecemasan dan orientasi masa depan mahasiswa pasca pandemic *covid-19*.²³

Persamaan penelitian diatas dengan peneliti adalah sama menggunakan kuantitatif dan berhubungan dengan resiliensi dan kecemasan pasca pandemi. Sedangkan perbedaanya adalah penelitian diatas memiliki 3 variabel yaitu resiliensi dengan kecemasan dan orinetasi sedangkan penelitian peneliti hanya 2 variabel yakni resiliensi dan kecemasan interaksi sosial.

5. Jurnal karya Abdul Rahim A. program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda dengan judul Hubungan Antara Resiliensi Dengan Motivasi Belajar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode skala. Subjek penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Long Ikis dengan jumlah sampel 89 siswa yang terdiri dari 23 kelas yaitu terdiri dari kelas X sebanyak 7 kelas, kelas XI sebanyak 8 kelas, dan kelas XII sebanyak 8 kelas, penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan Rumus Slovin. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik korelasi product moment. Hasil uji korelasi product moment didapatkan pada nilai r hitung diperoleh hasil koefisiensi determinasi sebesar 0.611 (61.1persen) yang berarti variabel

²³ Gradia Kirana Qur'ani, 'Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Akhir Di Iain Ponorogo Pasca Pandemi Covid- 19', *Iain Ponorogo* (Institut Agama Islam Negeri (Iain) Ponorogo, 2023). Hal. 8

bebas (resiliensi) memberikan sumbangsih efektifitas pengaruh sebesar 61.1 persen terhadap variabel terikat (motivasi belajar) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel x dan variabel y. Namun sisanya sebesar 38.9 persen dipegaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti di dalam penelitian ini.²⁴

Persamaann penelitian diatas dan peneliti adalah adanya kesamaan pada bagian metode penelitian kuantitafi kemudian sama mencari sebuah hubungan antara variabel x dan y dengan variabel x nya sama menggunakan resiliensi. Adapun perbedaannya terletak pada variabel y yaitu motivasi belajar, sedangkan variabel y peneliti adalah kecemasan interaksi sosial. Kemudian subjek nya pun berbeda antara siswa SMAN Long Ikis dan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga.

6. Jurnal karya Christopher William Purnomo, Tri Oktaviyani, dan Yunia Hastani dari Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial dengan Durasi Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Kedokteran. Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, sebanyak 75 orang. Penilaian tingkat kecemasan sosial menggunakan kuesioner *LSAS* versi bahasa Indonesia. Penilaian durasi penggunaan media

²⁴ Abdul Rahim A, 'Hubungan Antara Resiliensi Dengan Motivasi Belajar', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.3 (2017), hal. 378–381 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4423>>.

sosial menggunakan kuesioner *SONTUS* versi bahasa Indonesia. Data kemudian dianalisis dengan uji nonparametrik Spearman. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat kecemasan sosial dengan durasi penggunaan media sosial. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelatif sebesar 0,545 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).²⁵

Persamaan penelitian diatas dengan penelitian peneliti adalah sama untuk mencari tahu sebuah Hubungan antara variabel. Kemudian untuk perbedaannya juga yaitu setiap variabel dari penelitian diatas dengan peniliti berbeda semua, serta subjek penelitiannya pun berbeda.

Berdasarkan kajian pustaka diatas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya tidak memiliki kesamaan yang spesifik, sehingga dapat dikatakan penelitian ini merupakan penelitian baru.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

²⁵ Christopher William Purnomo, Tri Oktaviyantini, and Yunia Hastami, 'Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Kedokteran', *Plexus Medical Journal*, 2.2 (2023), hal. 65–69 <<https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>>.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan interaksi sosial pasca *covid-19* pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Maka dari itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima, kedua variabel tersebut menunjukkan hubungan yang negatif dengan nilai $-0,335$ dengan koefisien korelasi sebesar $0,000 < 0,005$ yang dapat diartikan bahwa memiliki hubungan negatif yang signifikan. Semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah kecemasan interaksi sosial, sebaliknya jika semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi kecemasan interaksi sosial. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kondisi pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga mayoritas memiliki resiliensi yang tinggi dan rendahnya kecemasan interaksi sosial. Selain resiliensi juga ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial/ kecemasan interaksi sosial salah satunya ada efikasi diri, konsep diri dan kepercayaan diri.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan oleh penulis setelah memaparkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, yaitu:

1. Bagi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Universitas diharapkan dapat memberikan perhatian khusus kepada setiap mahasiswa baik melalui pembelajaran maupun pelayanan yang merupakan hak mahasiswa untuk merasakannya. Pihak universitas diharapkan juga dapat memberikan sebuah layanan umum yang dapat mahasiswa akses dan nikmati baik secara gratis maupun berbayar.

2. Bagi Dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Ibu Bapak Dosen diharapkan dapat meningkatkan kinerjanya dalam memberikan materi ataupun bimbingan secara formal atau non formal yang dapat memotivasi mahasiswa baik secara *IQ (Intellectual Intelligence)*, *SQ (Spiritual Intelligence)* dan *EQ (Emotional Intelligence)*. Sehingga mahasiswa mampu menjadi pribadi yang baik, bermanfaat dan dapat bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memahami secara mendalam sehingga mampu menyempurnakan penelitian ini dengan menambahkan kajian teori atau memperluas kajian teori mengenai kecemasan interaksi sosial serta meneliti lebih jauh lagi dengan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhinya salah satunya resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- (Muzdalisihaq), Basrowi M.S., and Risman F Sikumbank, *Pengantar Sosiologi*, ed. by Risman F. Sikumbank, 1st edn (Indonesia: Jakarta: Ghalia Indonesia, 2005)
- A., Gerungan. W., *Psikologi Sosial*, 11th edn (Bandung: Eresco, 1988)
- Ade, Samsul, & Dinda, 'Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2) (2020), 240–46 <<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>>
- Andrew Shatté, Karen Reivich, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, 1st edn (New York: Broadway Books, 2002), 342
- Anwar, M. Khoirul, 'Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Perawat Di Rumah Sakit Islam Surakarta', *Ums*, 2002, 2016, 7–22 <<http://eprints.ums.ac.id/45469/8/Skripsi Khoirul BAB II.pdf>>
- Aufar, Alma Fildzah, and Santoso Tri Raharjo, 'Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2.2 (2020), 157 <<https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>>
- Azzahara, Fatimah, 'Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5.01 (2017), 80–96
- Babic, Romana, Mario Babic, Pejana Rastovi, Marina Curlin, Josip Simic, Kaja Mandi, and others, 'Resilience in Health and Illness', *Psychiatria Danubina*, 32 (2020), 226–32
- Baltacı, Önder, and Erdal Hamarta, 'Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı , Sosyal Destek ve Problem Yaklaşımları Arasındaki İncelenmesi', *Eğitim ve Bilim*, 38.167 (2013), 226–40
- Beny Prawoto, Yulius, 'Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta' (Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010)
- Bonanno, George A., 'Resilience in the Face of Potential Trauma', *Current Directions in Psychological Science*, 14.3 (2005), 135–38 <<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x>>
- Cal, Sílvia Fernanda, and Mittermayer B. Santiago, 'Resilience in Systemic Lupus Erythematosus', *Psychology, Health and Medicine*, 18.5 (2013), 558–63 <<https://doi.org/10.1080/13548506.2013.764457>>

- Connor, Kathryn M., and Jonathan R.T. Davidson, 'Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)', *Depression and Anxiety*, 18.2 (2003), 76–82 <<https://doi.org/10.1002/da.10113>>
- Dewi, Fransisca I R, Vonny Djoenaina, and Melisa, 'Hubungan Antara Resiliensi Dengan Depresi Pada Perempuan Pasca Pembedahan Payudara (Mastektomi)', *Jurnal Psikologi*, 2.2 (2004), 101–20
- Dr. Wiwin Hendriani, M.Si., *Resiliensi Psikologis*, ed. by Irfan Fahmi, 1st edn (Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2018) <https://books.google.co.id/books?id=P8NoDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0>
- Ekajaya, Darma Syahrullah, and Jufriadi, 'Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Muaro Padang', *Psyche 165 Journal*, 12.1 (2019), 93–102 <<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i1.55>>
- Fahmi, Akhmad Yanuar, Yustika, Masroni, and Soekardjo, 'Resiliensi Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal*, 11 No 4. Oktober (2021), 927–34
- Fakhriyani, Diana Vidya, *Kesehatan Mental*, ed. by Mohammad Toha (Pamekasan: Duta Media, 2019) <https://www.researchgate.net/publication/348819060_Kesehatan_Mental>
- Fredrickson, Michele M. Tugade and Barbara L., 'Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences', *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2) (2004), 320–333 <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S., *Teori-Teori Psikologis*, ed. by Rose Kusumaningratri, 1st edn (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010)
- La Greca, Annette M., and Nadja Lopez, 'Social Anxiety among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships', *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26.2 (1998), 83–94 <<https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>>
- Grotberg, Edith H. (Edith Henderson), and Bernard van Leer Foundation., *A Guide to Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit*, 1995
- Hafizhuddin, Muhammad Ibrahim, 'Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya', 2019 <<http://repository.um>>

surabaya.ac.id/id/eprint/3715%0Ahttp://repository.um-surabaya.ac.id/3715/3/BAB_II.pdf>

Hardiani, R, and Andromeda, ‘Apakah Mahasiswa Yang Tidak Resilien Rentan Mengalami Kesepian Selama Masa Pandemi Covid-19?’, *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12.3 (2020), 316–25

Hartaji, R. Damar Adi, ‘Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua’, *Univ* (Universitas Gunadarma, 2016) <<https://doi.org/10.36080/avg.v4i2.607>>

Ilpaj, Salma Matla, and Nunung Nurwati, ‘Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19’, *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3.1 (2020), 16–28

Irawati, Desrina Yusi, and Jonatan Jonatan, ‘Evaluasi Kualitas Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Studi Kasus Di Fakultas Teknik, Universitas Katolik Darma Cendika’, *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 9.2 (2020), 135–44 <<https://doi.org/10.26593/jrsi.v9i2.4014.135-144>>

Jackson, Rachel, and Chriss Watkin, ‘The Resilience Inventory : Seven Essential Skills for Overcoming Life’s Obstacles and Determining Happiness’, *Selection & Development Review*, 20.6 (2004), 13–17

Kadek Widya Antari, Ni, Desak Made Ari Dwi Jayanti, Anak Agung Sri Sanjiwani Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes Wira Medika Bali, and Jl Kecak No, ‘Hubungan Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi’, *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11.2 (2023), 293–304

Kate M, Scott, Jonge Peter de, Stein Dan J, and Ronald C. Kessler, *Mental Disorders around the World: Facts and Figures from the WHO World Mental Health Surveys* (Cambridge, Inggris: Cambridge University Press, 2016) <<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.18050506>>

Kemenag, ‘Al-Qur’an Kemenag’, 2002, p. Al-Hadid 22-24

———, ‘Al-Qur’an Kemenag’, 2002, p. Al-Baqarah 45

———, ‘Al-Qur’an Kemenag’, 2002, p. Al-Baqarah 286

Leitenberg, Harold, *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*, 1st edn (New York & London: Springer New York, NY, 1990) 553 <<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2504-6>>

Maia, Berta Rodrigues, and Paulo César Dias, ‘Anxiety, Depression and Stress in University Students: The Impact of COVID-19’, *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37 (2020), 1–8 <<https://doi.org/10.1590/1982->

0275202037e200067>

- Mattick, Richard P., and J.Christopher Clarke, 'Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety' Editor's Note: This Article Was Written before the Development of Some Contemporary Measures of Social Phobia, Such as the Social Phobia and Anxiety Inve', *Behaviour Research and Therapy*, 36.4 (1998), 455–70 <[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)10031-6)>
- Maulana, Chairil, and M.Si. Dr. Sodikin, S.H., M.H., 'Edukasi Bahaya Virus Corona Dari Berbagai Segi Di Masa New Normal Di Indonesia', 2020, 1–12
- Nugraha, Aditya Dedy, 'Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam', *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2.1 (2020), 1–22 <<https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>>
- Nugraheni, Dinda, 'Pengaruh Resiliensi Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Masa Pandemi' (Universitas Muhammadiyah Malang, 2022)
- Nurkholis, Nurkholis, 'Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah', *Jurnal PGSD*, 6.1 (2020), 39–49 <<https://doi.org/10.32534/jps.v6i1.1035>>
- Oktavia, Wildani Khoiri, 'Model Konseptual Resiliensi Di Masa Pandemi Covid-19 : Pengaruh Religiusitas , Dukungan Sosial Dan Spiritualitas Conceptual Models of Resilience during Covid-19 Pandemic : The Effects of Religiosity , Social Support and Spirituality', 26 (2021), 1–18 <<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>>
- Oshio, Atsushi, Shinji Nagamine, Hitoshi Kaneko, and Motoyuki Nakaya, 'Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale [Construir La Validez de La Escala de Resiliencia Adolescente]', *Psychological Reports*, 93.3 II (2003), 1217–22 <<https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.2003.93.3f.1217%0Ahttp://www.f.waseda.jp/oshio.at/research/pages/scanned/2003ConValofARS.pdf>>
- Paangkey, Indah D, Florence Daicy Lengkong, and Femmy Tulusan, 'Dampak Kebijakan Penanganan Pandemi Covid-19 Pada Perekonomian Kesehatan Masyarakat Di Desa Lemoh Uner Kecamatan Timur Kabupaten Minahasa', *Ejournal Universitas Sam Ratulangi* , 7.109 (2021), 1–8
- Polri, Pusiknas Bareskrim, 'Data Statistik Kasus Bunuh Diri Di Indonesia', *Pusiknas Bareskrim Polri*, 2023 <<https://pusiknas.polri.go.id/gangguan>> [accessed 21 December 2023]
- Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*,

Alfabeta, CV, 19th edn (Alfabeta, Bandung, 2013)

Purnomo, Christopher William, Tri Oktaviyantini, and Yunia Hastami, 'Hubungan Tingkat Kecemasan Sosial Dengan Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Kedokteran', *Plexus Medical Journal*, 2.2 (2023), 65–69 <<https://doi.org/10.20961/plexus.v2i2.467>>

Qur'ani, Gradia Kirana, 'Hubungan Resiliensi Dengan Kecemasan Dan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Akhir Di Iain Ponorogo Pasca Pandemi Covid- 19', *Iain Ponorogo* (Institut Agama Islam Negeri (Iain) Ponorogo, 2023)

Rahim, Abdul, 'Hubungan Antara Resiliensi Dengan Motivasi Belajar', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.3 (2017), 378–81 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4423>>

Ramaiah, Savitiri, *Kecemasan : Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, ed. by Mien Joebhaar, 1st edn (Jakarta: Jakarta : Pustaka Populer Obor, 2003)

Rusman, Ayu Dwi Putri, Fitriani Umar, and Makhrajani Majid, 'Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8.1 (2021), 10 <<https://doi.org/10.29406/jkmk.v8i1.2554>>

Santoso, Slamet, *Teori-Teori Psikologi Sosial*, ed. by Nurul Falah Atif, 1st edn (Bandung: Refika Aditama, 2010)

Saputra, Pebria, 'Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19' (Universitas Mulawarman, 2022)

Saskia, Fella, 'Kajian Tematik Tentang Resiliensi Seorang Muslim Terhadap Musibah Dalam Al-Qur'an' (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023)

Saufi, Moch., Arifin Nur Budiono, and Fakhruddin Mutakin, 'Self Regulated Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa', *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5.1 (2022), 67–75 <<https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>>

Setiawan, Muhammad Andri, and Karyono Ibnu Ahmad, 'Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad Dhuha', 4.1 (2018), 37–50

Setiyaningsih, Yunita, '63 Quotes Imam Al-Ghazali, Ahli Filsafat Islam', 2023

Shanahan, Lilly, Annekatriin Steinhoff, Laura Bechtiger, Aja L. Murray, Amy Nivette, Urs Hepp, and others, 'Emotional Distress in Young Adults during the Covid-19 Pandemic: Evidence of Risk and Resilience from a Longitudinal

- Cohort Study', *Psychological Medicine*, 52.5 (2022), 824–33 <<https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>>
- Stuart, Gail W., *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, 5th edn (Jakarta: Jakarta : EGC, 2006)
- Suryaningrum, Cahyaning, 'Efikasi Diri Dan Kecemasan Sosial: Studi Meta Analisis', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4.2 (2016), 182–93
- tri estria, Rahma, 'Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Resiliensi Pada Masyarakat Di Daerah Rawan Bencana', *Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya*, 4.1 (2018), 88–100
- UIN Sunan Kalijaga, 'Profil UIN Sunan Kalijaga', 2023 <<https://uin-suka.ac.id>> [accessed 29 November 2023]
- , 'Struktur Pimpinan Universitas, Fakultas Dan Pascasarjana', 2023 <<https://lpm.uin-suka.ac.id/id/>> [accessed 29 November 2023]
- , 'Visi Misi Tujuan UIN Suka', 2023 <<https://uin-suka.ac.id/id/page/universitas/60-Visi-misi-tujuan>> [accessed 29 November 2023]
- Ulandari, M, 'Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19', 2021 <[http://repository.uin-suska.ac.id/58518/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/58518/2/Mitra Ulandari.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/58518/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/58518/2/Mitra%20Ulandari.pdf)>
- Utami Fitri, Hartika, and Kushendar Kushendar, 'Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1.2 (2019), 67–74 <<https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>>
- Wagnild, G. M., and H. M. Young, 'Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale.', *Journal of Nursing Measurement*, 1.2 (1993), 165–78
- WHO, 'Mental Disorders', *World Health Organization*, 2022 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders/?gclid=CjwKCAiA-P-rBhBEEiwAQEXhHw6seVzL0JiH5VDkvLj8fbK3tJopcGptIQYX68QTD6qx--zd5jNRWhoC9YwQAvD_BwE> [accessed 19 December 2023]
- Wu, Yin, Zhi Qin Sang, Xiao Chi Zhang, and Jürgen Margraf, 'The Relationship Between Resilience and Mental Health in Chinese College Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis', *Frontiers in Psychology*, 11.February (2020), 1–11 <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00108>>