

PERAN KESABARAN DAN EFIKASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI MASA COVID-19

Galih Ratna Puri Palupi, Usmi Karyani
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

The Covid-19 pandemic has an impact on the low psychological well-being of students which is marked by the emergence of psychological problems such as stress, anxiety, and depression. Psychological well-being plays an important role because it is one of the indicators of an individual's mental health, so it must be improved. Students during the Covid-19 era are predicted to be able to achieve psychological well-being with their resilience, patience, and self-efficacy abilities. Resilience will be an individual ability that affects patience and self-efficacy in facing challenges in the Covid-19 period so that they are able to become prosperous. The purpose of this study was to examine the role of patience and self-efficacy as mediators of the relationship between resilience and psychological well-being in students during the Covid-19 period. Participants in this study amounted to 241 people obtained using simple random sampling technique. The analysis of this research uses regression techniques and path analysis with the help of JASP software version 14.1. The results showed that self-efficacy was able to play an effective role as a partial mediator on the relationship between resilience and psychological well-being ($R = 0.025$, $p < 0.001$), while patience did not show this role. Patience must be accompanied by self-efficacy in order to be able to act as an effective mediator in the relationship between resilience and psychological well-being during the Covid-19 period. During the Covid-19 era, an important key for a person to achieve psychological well-being is to have strong self-efficacy.

Keywords: patience, psychological well-being, resilience, self-efficacy, students.

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 berdampak bagi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa yang ditandai oleh munculnya permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kesejahteraan psikologis berperan penting karena menjadi salah satu indikator kesehatan mental individu, sehingga harus ditingkatkan. Mahasiswa di masa Covid-19 diprediksi akan mampu mencapai kesejahteraan psikologis dengan kemampuan resiliensi, kesabaran, dan efikasi diri yang dimiliki. Resiliensi akan menjadi kemampuan individu yang memengaruhi kesabaran dan efikasi diri dalam menghadapi tantangan di masa Covid-19 sehingga mampu menjadi sejahtera. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran kesabaran dan efikasi diri sebagai mediator hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa Covid-19. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 241 orang yang diperoleh menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis penelitian ini menggunakan teknik regresi dan *path analysis* dengan bantuan *software* JASP versi 14.1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri mampu berperan secara efektif sebagai mediator sebagian pada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.025$, $p < 0.001$), sementara kesabaran tidak menunjukkan peran tersebut. Kesabaran harus disertai dengan efikasi diri agar mampu berperan sebagai mediator secara efektif pada

hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis di masa Covid-19. Pada masa Covid-19, kunci penting seseorang dalam mencapai kesejahteraan psikologis adalah dengan memiliki efikasi diri yang kuat.

Kata kunci: *efikasi diri, kesabaran, kesejahteraan psikologis, mahasiswa, resiliensi.*

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan situasi baru yang membawa perubahan pada sistem kehidupan masyarakat. Situasi ini ditindaklanjuti dengan pemberlakuan kebijakan-kebijakan baru dari pemerintah yang muncul sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No.9 tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), kegiatan di tempat kerja dan sekolah diliburkan, moda transportasi serta kegiatan di tempat/ fasilitas umum yang berhubungan dengan keagamaan dan sosial budaya dibatasi, juga kegiatan-kegiatan lain terkait aspek pertahanan dan keamanan. Kebijakan ini memberikan dampak khususnya pada sektor pendidikan di perguruan tinggi. Perguruan tinggi memerlukan sistem baru agar pembelajaran tetap berlangsung di masa Covid-19. Terkait dengan sistem pembelajaran ini, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui surat edaran Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 menghimbau agar pembelajaran dilakukan secara daring.

Sejak himbauan tersebut beredar, sistem pembelajaran daring mulai diberlakukan di perguruan tinggi. Sistem ini dilakukan dengan bantuan jaringan internet dan memanfaatkan teknologi seperti *zoom*, *schoolology*, dan *google meet* sehingga memungkinkan dosen dan mahasiswa untuk tetap berinteraksi dari jarak jauh (Sadikin & Hamidah, 2020). Pada masa Covid-19 penerapan sistem pembelajaran daring dirasa sesuai dan mendukung pencegahan penyebaran Covid-19. Namun, dalam proses pelaksanaannya ternyata ada mahasiswa yang tidak siap dan merasa keberatan (Kusnayat, Muiz, Sumarni, Mansyur, & Zaqiah, 2020). Ketidaksiapan mahasiswa terhadap perubahan yang terjadi di masa Covid-19 ini disertai dengan permasalahan psikologis. Pada masa Covid-19 terdapat mahasiswa yang mengalami stres (Kusnayat, *et.al*, 2020; Mazza, Ricci, Biondi, Colasanti, Ferracuti, Napoli, & Roma, 2020; Choompunuch, Suksatan, Sonsroem, Kutawan, & In-udom, 2021; Li, Hafeez, & Zaheer, 2021), kecemasan (Villani, Pastorino, Molinari, Anelli, Ricciardil, Graffigna, & Boccial, 2021; (Al-Kumaim, Alhazmi, Mohammed, Gazem, Shabbir, & Fazea., 2021), depresi (Ozamiz-Etxebarria, Dosil, Picaza, & Idoiaga, 2020; Mazza et al., 2020; Li et al., 2021; Villani et al., 2021),

frustasi (Song, 2020), sulit berkonsentrasi (Novo, Gancedo, Vázquez, Marcos, & Fariña, 2020), dan mengalami gangguan tidur (Son, Hedge, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020; Alfawaz, Wani, Aljumah, Aldisi, Ansari, Yakout, Sabico, & Al-Daghri, 2021). Tim peneliti dari Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran menyatakan bahwa dari 1465 mahasiswa di seluruh Indonesia terdapat mahasiswa mengalami gejala depresi ringan (32%), sedang (12,1%), dan berat (2,5%) sebagai dampak pandemi Covid-19 (m.klikdokter.com, Oktober 2020). Selain itu, hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa mengalami ansietas berat (0,9%), sedang (2,7%), dan ringan (21,3%).

Berdasarkan hasil survei oleh *Student Mental Health and Wellbeing Support* Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Agustus 2020 kepada 203 mahasiswa UMS dari 11 Fakultas menunjukkan bahwa terdapat 11,8 % mahasiswa memiliki perasaan positif pada masa Covid-19 yang meliputi perasaan biasa dan baik-baik saja, tenang, senang serta berusaha produktif; terdapat 88,2% memiliki perasaan negatif pada masa Covid-19 yaitu perasaan cemas, sedih, bosan, jenuh, stres, kacau, panik, bingung, lelah, kesepian, prihatin, kesal, pusing, resah, takut, kurang optimal dan produktif, dan tidak nyaman. Permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa ini menunjukkan kecenderungan rendahnya kesejahteraan psikologis (Bao, Sun, Meng, Shi, & Lu, 2020).

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kemampuan seseorang mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki secara optimal sehingga dapat berfungsi sebagai individu dengan baik, secara fisik, emosional maupun psikologis (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang rendah berpengaruh pada cara menjalani kehidupan (Kalvans, 2012) seperti kesulitan mengatur setiap urusan, terhambat untuk meningkatkan kualitas diri, serta kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan sekitar (Fauziyah & Abidin, 2020). Kondisi psikologis yang sejahtera di masa Covid-19 merupakan salah satu indikator sehat mental (Dewi, 2012) sehingga penting untuk ditingkatkan oleh mahasiswa di masa Covid-19 (Fajhriani, Afnibar, Rahmi, 2020). Kesejahteraan psikologis yang tinggi membuat individu mampu menghadapi berbagai tekanan yang terjadi di lingkungan secara mandiri serta mampu memanfaatkan potensi untuk merealisasikan tujuan sehingga akan membuatnya menjadi produktif khususnya dalam menjalani perkuliahan (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Selain itu, kesejahteraan

psikologis yang tinggi membuat mahasiswa mampu menghadapi sumber stres karena memiliki kontrol terhadap diri dan lingkungannya (Ryff & Keyes, 1995).

Seseorang dengan kesejahteraan psikologis ditandai oleh enam aspek yaitu (1) mampu menerima diri apa adanya (*self acceptance*), (2) mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), (3) memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), (4) dapat mengontrol atau menguasai keadaan di lingkungan eksternal (*enviromental mastery*), (5) memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), serta (6) mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (*personal growth*) (Ryff & Keyes, 1995). Guna mencapai indikator tersebut tentu saja mahasiswa membutuhkan proses yang harus dilalui. Proses pencapaian kesejahteraan psikologis ini telah dijelaskan dalam teori *The Engine of Well-being*. Berdasarkan teori tersebut, seseorang membutuhkan *input* dan *process* untuk dapat menghasilkan *outcome* berupa kesejahteraan psikologis (Jayawickreme & Seligman, 2012).

Input yang dimaksud dalam teori ini terdiri dari faktor eksogen dan endogen (Jayawickreme & Seligman, 2012). Faktor eksogen meliputi penghasilan fasilitas yang diperoleh di kehidupan sehari-hari, air bersih, lingkungan yang hijau, dan kebutuhan eksternal lain yang berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologis seseorang. Adapun faktor endogen meliputi kepribadian individu, seperti optimisme, minat, bakat, perasaan positif, atau dapat juga berupa kekuatan serta kemampuan yang dimiliki individu. Komponen *input* yang dibutuhkan oleh mahasiswa di masa Covid-19 adalah resiliensi (Sari, Aryansah, & Kurnia, 2020). Resiliensi membuat mahasiswa tidak larut dalam permasalahan psikologis yang dialami karena mendorongnya untuk bangkit dan bertahan meski sedang dihadapkan dengan situasi sulit yang terjadi akibat Covid-19 (Sari, *et al*, 2020). Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan pulih dari kesulitan (Taormina, 2015). Seseorang yang memiliki resiliensi dapat dilihat dari empat aspek berikut ini, (1) memiliki *determination*, yaitu kemauan dan keteguhan terhadap tujuan yang dimiliki seseorang serta keputusan untuk bertahan mencapai kesuksesan, (2) memiliki *endurance*, yaitu kekuatan dan kegigihan seseorang dalam bertahan menghadapi kesulitan dalam hidup tanpa menyerah, (3) memiliki *adaptability*, yaitu kapasitas untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan setiap perubahan yang terjadi di lingkungan, dan (4) memiliki *recuperability*, yaitu kemampuan untuk pulih secara fisik dan kognitif dari berbagai bentuk kesulitan menuju kondisi semula (Taormina, 2015). Mahasiswa yang memiliki

resiliensi akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan (Sood & Sharma, 2020), mampu menjalankan peran yang dimiliki dengan baik meskipun dalam situasi Covid-19 (Goodman, Saunders, & Wolff, 2020), serta mampu mengambil keputusan di situasi yang sulit secara cepat (Wahidah, 2018) sehingga membuat kemandiriannya meningkat dan mendukungnya mencapai kesejahteraan psikologis (Antulov, Bottcher, Biller, & Berezowski, 2021; Grant & Kinman, 2013). Hasil penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa resiliensi berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Sood & Sharma, 2020; Khairani, Shamsuddin & Idris, 2019; Purwanti & Kustanti, 2018; Sagone & De Caroli, 2016).

Resiliensi juga memengaruhi kondisi internal individu (Sood & Sharma, 2020) yang meliputi spiritualitas (Yılmaz, 2017). Individu yang memiliki resiliensi akan cenderung berusaha mengembangkan spiritualitasnya sehingga mampu mengondisikan keadaan sekitar (Young, 2018; Yılmaz, 2017). Spiritualitas individu salah satunya tercermin pada kesabaran yang dimiliki saat menghadapi musibah (Büssing, Ostermann, & Mathiessen, 2007). Kesabaran merupakan suatu strategi yang dimiliki individu ketika menghadapi masalah (Ramdani, Supriyatin, & Susanti, 2018). Seseorang dengan kesabaran mampu merespon secara aktif setiap permasalahan yang dihadapi, mampu menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perbuatan pada saat senang ataupun susah dengan mentaati aturan untuk tujuan kebaikan (El Hafiz, Rozi, Lila, & Mundzir, 2013). Kesabaran juga diartikan sebagai kemampuan memberi respon awal secara aktif dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perbuatan pada saat senang dan susah dengan mentaati aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh optimisme, pantang menyerah, semangat mencari informasi atau ilmu untuk membuka solusi alternatif, konsisten, dan tidak mudah mengeluh (El Hafiz, et al., 2013).

Kesabaran dalam diri individu tercermin dalam empat dimensi yaitu (1) sabar dalam perintah Allah, dimensi ini fokus pada hal-hal yang membuat individu menjalankan segala perintah Allah dengan baik dan konsisten, seperti semangat dalam menuntut ilmu dan mempelajari suatu hal; (2) sabar dalam larangan Allah, pada dimensi ini individu tidak melakukan kegiatan yang tidak baik bagi kelangsungan diri; (3) sabar dalam musibah Allah, pada dimensi ini, individu menerima segala bentuk ketidakbaikan yang menimpa diri. Bukan berarti menyalahkan Allah sebagai sang pemberi kejadian, tetapi mencoba menerima kejadian dengan penuh kesadaran akan hikmah di balik kejadian yang menimpa individu; (4) sabar dalam menerima

nikmat Allah, pada dimensi ini, individu bersyukur dan menyukuri atas segala bentuk nikmat yang diberikan Allah yaitu dengan berkegiatan yang menambah keimanan (Ramdani et al., 2018).

Seseorang yang sabar memiliki jiwa yang tenang, bahkan saat dihadapkan dengan berbagai macam sumber stres (Zulhammi, 2016). Hal tersebut dikarenakan individu yang sabar mampu mengendalikan diri, memiliki daya juang tinggi, mampu menoleransi stres, dan mampu menemukan hikmah saat menghadapi musibah (Yusuf, 2010). Selain itu, individu yang memiliki kesabaran juga mampu mengumpulkan semua kekuatan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami (Al-Jauziah, 2006). Oleh sebab itu, kesabaran yang dimiliki individu mampu mendukungnya mencapai kesejahteraan psikologis (Schnitker, 2012; Aghababaei & Tabik, 2015).

Resiliensi juga memengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki (Yang, Xia, & Zhou, 2020). Keyakinan ini disebut juga efikasi diri (Bandura, 1977). Selain itu, Bandura (1982) juga mendefinisikan efikasi diri sebagai penilaian individu terhadap kemampuannya dalam berperilaku ke arah pencapaian tujuan. Zimmerman (2000) mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu evaluasi diri individu terhadap kompetensi yang dimiliki agar tindakannya dapat mengarahkan dirinya ke kesuksesan dalam mencapai hasil yang diinginkan. Artinya ketika individu memiliki keyakinan ini, di situasi apapun ia akan dapat bertindak ke arah perwujudan tujuan. Individu yang memiliki efikasi diri ditandai oleh tiga aspek yaitu (1) inisiatif, keinginan untuk memulai tindakan; (2) usaha, keinginan untuk mencurahkan upaya dalam menyelesaikan tindakan; (3) ketekunan, kegigihan dalam menghadapi kesulitan (Wordruff & Cashman, 1993).

Efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa merupakan kondisi internal yang mampu mendukungnya mencapai kesejahteraan psikologis (Utami, 2016; Siddiqui, 2015). Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki efikasi diri mampu berusaha secara terus-menerus untuk mencapai target walaupun menghadapi kesulitan (Komarraju & Nadler, 2013) serta percaya bahwa ia dapat berupaya mengubah situasi ke situasi lain yang lebih baik (Maujean & Davis, 2013) sehingga membuatnya menjadi seseorang yang *autonomy*, mampu mengembangkan diri, memiliki tujuan yang jelas, serta menguasai lingkungan (Sagone & Caroli, 2014).

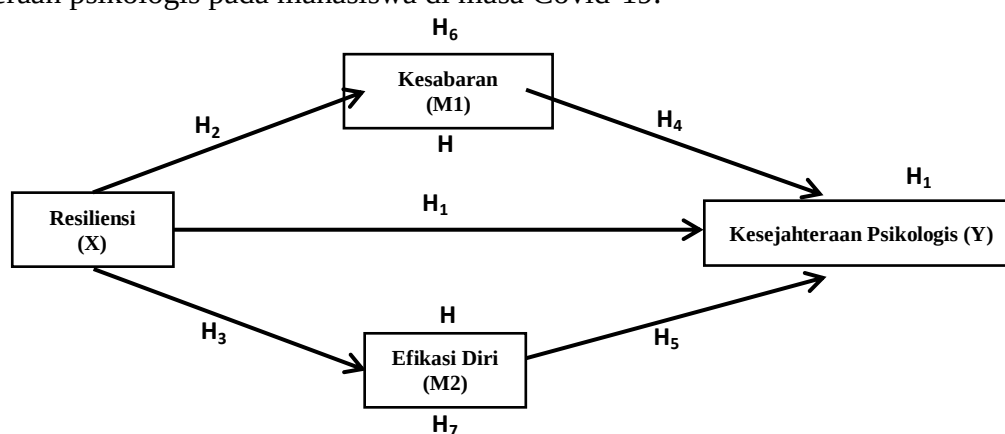
Berdasarkan teori *the engine of well-being*, kesabaran dan efikasi diri merupakan internal individu yang berfungsi sebagai mesin yang memproses emosi, afeksi, dan

kognisi individu sehingga mampu mendukung mahasiswa dengan resiliensi untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan baik kesabaran maupun efikasi diri merupakan bagian dari kondisi internal individu yang mampu memengaruhi pengambilan keputusan dalam memilih suatu tindakan atau perilaku sehingga mampu mengarahkannya mencapai kesejahteraan psikologis (Ghazali, 2001; Maddux, 1995).

Belum terdapat penelitian terdahulu yang meneliti kajian tentang peran kesabaran dan efikasi diri sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Masa Covid-19. Namun untuk hubungan kesejahteraan psikologis dengan setiap variabel sudah ada meskipun masih terbatas. Perbedaan penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada jumlah variabel, subjek, dan lokasi penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut “Apakah kesabaran dan efikasi diri mampu berperan sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa Covid-19?”

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran kesabaran dan efikasi diri sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa Covid-19. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dan sumber rujukan bagi pengembangan intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa Covid-19.



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dijelaskan maka hipotesis penelitian ini sebagai berikut, H_1 Terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis, H_2 Terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesabaran, H_3 Terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan efikasi diri, H_4 Terdapat hubungan positif antara kesabaran dengan kesejahteraan psikologis, H_5

Terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis, H_6 Terdapat hubungan positif antara resiliensi dan kesabaran dengan kesejahteraan psikologis, H_7 Terdapat hubungan antara resiliensi dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis, H_8 Terdapat peran kesabaran sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis, H_9 Terdapat peran efikasi diri sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis, H_{10} Terdapat peran kesabaran dan efikasi diri sebagai mediator hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian adalah kesejahteraan psikologis (Y) yaitu kemampuan seseorang untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri, memiliki kontrol terhadap lingkungan eksternal dan tujuan hidup serta mampu mengembangkan potensi diri secara nyata dan kontinu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah resiliensi (X), yaitu kemampuan dan kemauan seseorang untuk bertahan dengan gigih, menyesuaikan diri dengan keadaan, serta pulih dari berbagai kesulitan yang dihadapi menuju kondisi semula. Variabel mediator dalam penelitian ini adalah (1) kesabaran (M1), yaitu kemampuan memberi respon awal secara aktif dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perbuatan pada saat senang dan susah dengan mentaati aturan untuk tujuan kebaikan; (2) efikasi diri (M2), yaitu keyakinan individu untuk mencapai kesuksesan di kehidupan yang ditandai dengan adanya inisiatif, usaha, dan ketekunan untuk mencapainya.

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif di Solo Raya yang beragama Islam berjumlah 241 (39 laki-laki, 202 perempuan, 10 sudah menikah, 231 belum menikah) dengan jenjang pendidikan mulai dari D3 (9 orang, 3.73%), D4 (10 orang, 4.15%), S1 (166 orang, 68.88%), S2 (55 orang, 22.82%), dan S3 (1 orang, 0.41%). Adapun persebaran partisipan di masing-masing daerah Solo Raya sebagai berikut: Boyolali 11 orang, 4.46%; Karanganyar 14 orang, 5.81%; Kartasura 39 orang, 16.18%; Klaten 18 orang, 7.47%; Solo 126 orang, 52.28%; Sragen 4 orang, 1.66%; Sukoharjo 22 orang, 9.13%; Wonogiri 7 orang, 2.9%). Partisipan dalam penelitian ini diperoleh menggunakan teknik *simple random sampling*.

Penelitian ini menggunakan empat alat ukur yang terdiri dari skala kesejahteraan psikologis versi Bahasa Indonesia (Eva, Hidayah, & Shanti, 2020)

berdasarkan aspek dari Ryff & Singer (2008), resiliensi *Taormina's Adult Resilience Scale* versi Indonesia dari Handoyo, Rahayu, Claramita, Julia, & Schuwirth, (2020), berdasarkan aspek-aspek resiliensi Taormina (2015), kesabaran oleh Ramdani et al., (2018), dan *General Self-Efficacy* versi Indonesia yang disusun oleh Putra & Retnawati (2020) berdasarkan aspek-aspek efikasi diri dari Wordruff & Cashman (1993).

Pelaksanaan penelitian ini telah disetujui oleh komite etik penelitian dengan surat *Ethical Clearance* No. 3418/B.1/KEPK-FKUMS/III/2021. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 sampai dengan 30 Maret 2021.

Peneliti melakukan uji validitas *Aiken's*, reliabilitas *Alpha Cronbach*, dan uji asumsi (normalitas, multikolinearitas, linearitas, dan homoskedastisitas) secara komputasi dengan bantuan program JASP versi 14.1. Seluruh data partisipan yang memenuhi uji asumsi dan dapat digunakan untuk analisis data berjumlah 241. Analisis data terdiri dari dua tahap, yang pertama melakukan uji regresi untuk menguji hipotesis satu sampai dengan hipotesis tujuh, kedua melakukan *mediation analysis* dengan analisis jalur (*path analysis*) untuk menguji hipotesis delapan sampai dengan hipotesis sepuluh. Langkah uji analisis mediasi dalam penelitian ini mengacu pada metode *causal step* yang dikembangkan oleh Baron & Kenny (1986).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji asumsi klasik yang meliputi (1) uji normalitas menunjukkan bahwa data pada setiap variabel berdistribusi normal, (2) uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat garis lurus yang linear, (3) uji multikolinearitas menunjukkan bahwa seluruh variabel bebas pada penelitian ini memiliki nilai VIF < 10, yang artinya tidak terjadi multikolinearitas antar variabel, dan (4) uji homoskedastisitas menunjukkan adanya garis landai dan scatter plot yang acak. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah memenuhi syarat uji asumsi.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis (H_1 sampai dengan H_7) dengan Analisis Regresi

No.	Hubungan	Nilai Kofisien Regresi (R)	Nilai Determinasi (R^2)	Sumbangan Efektif
1.	R→PWB	0.590**	0.348	34.8%
2.	R→K	0.692**	0.479	47.9%
3.	R→E	0.645**	0.417	41.7%
4.	K→PWB	0.567**	0.322	32.2%
5.	E→PWB	0.657**	0.432	43.2%
6.	R & K →PWB	0.630**	0.397	39.7%

7.	R & E→PWB	0.692**	0.479	47.9%
----	-----------	---------	-------	-------

** signifikan $p < .001$

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (H_8 sampai dengan H_{10}) dengan *Path Analysis*

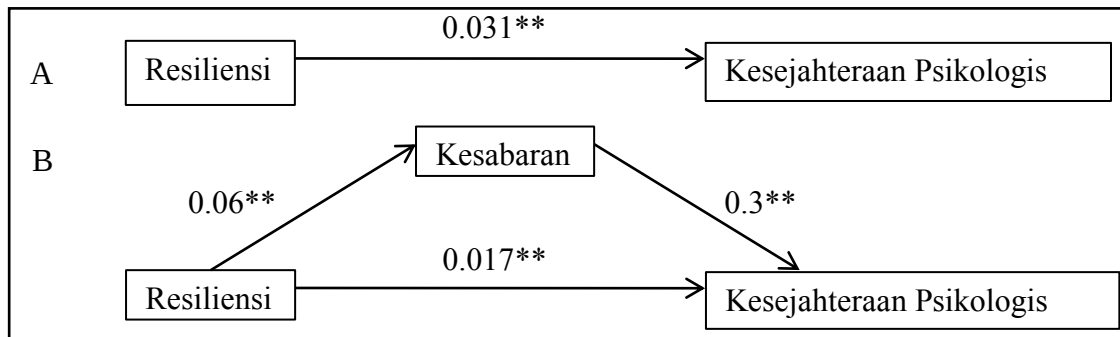
No.	Hubungan	Efek Langsung	Efek Tidak Langsung	Jenis Mediator
1.	R → K → PWB	0.031**	0.017**	Sebagian
2.	R → E → PWB	0.023**	0.025**	Sebagian
3.	R → K & E → PWB	0.012**	0.048**	Sebagian
	R → K → PWB		0.013**	
	R → E → PWB		0.023**	

** signifikan $p < .001$

Berdasarkan hasil analisis regresi pada Tabel 1. dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.590$, $p < .001$, sumbangan efektif 34.8%), resiliensi dengan kesabaran ($R = 0.692$, $p < .001$, sumbangan efektif 47.9%), resiliensi dengan efikasi diri ($R = 0.645$, $p < .001$, sumbangan efektif 41.7 %), kesabaran dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.567$, $p < .001$, sumbangan efektif 32.2%), efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.657$, $p < .001$, sumbangan efektif 43.2%), resiliensi dan kesabaran dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.630$, $p < .001$, sumbangan efektif 39.7%), resiliensi dan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.692$, $p < .001$, sumbangan efektif 47.9%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi, kesabaran, dan efikasi diri pada mahasiswa memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis di masa Covid-19. Hal ini memberi arti bahwa dengan meningkatkan kemampuan resiliensi, kesabaran, dan efikasi diri dapat membuat kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa Covid-19 meningkat dari tingkat rendah menuju tinggi.

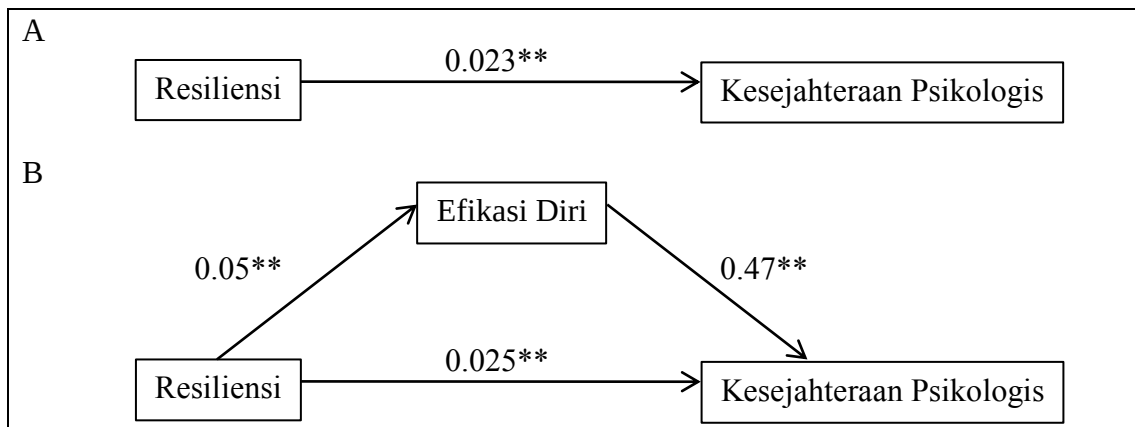
Berdasarkan hasil uji mediasi menggunakan *path analysis* pada Tabel 2. poin nomor 1, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan secara langsung yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.031$, $p < .001$) serta terdapat hubungan secara tidak langsung yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis yang dimediasi kesabaran ($R = 0.017$, $p < .001$). Namun, nilai koefisien korelasi hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis menjadi menurun setelah dimasukkan variabel mediator. Hal ini menunjukkan bahwa kesabaran tidak mampu berperan secara efektif sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa Covid-19. Hasil ini memberikan makna bahwa saat mahasiswa memiliki resiliensi rendah,

menguatkan kesabaran tidak efektif dalam mendukungnya untuk mencapai kesejahteraan psikologis di masa Covid-19. Berikut ini adalah model *path analysis* peran kesabaran sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis:



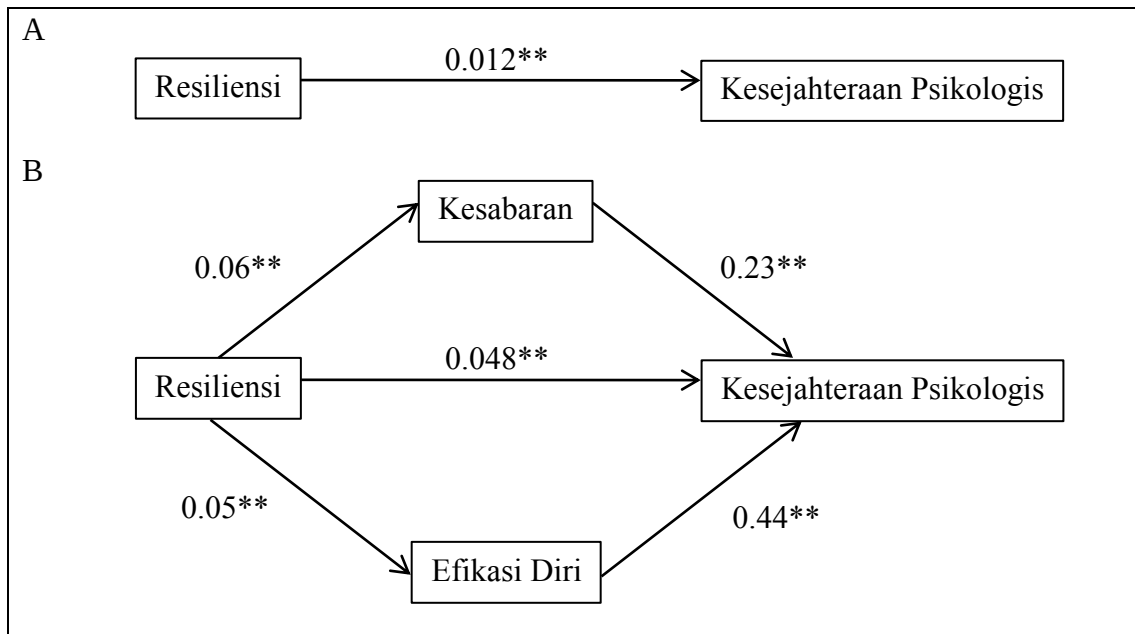
Gambar 2. Peran Kesabaran sebagai Mediator Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil uji mediasi menggunakan *path analysis* pada Tabel 2 poin nomor 2, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan secara langsung yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.023$, $p < .001$) serta terdapat hubungan secara tidak langsung yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis yang dimediasi efikasi diri ($R = 0.025$, $p < .001$). Efikasi diri mampu berperan menjadi mediator secara efektif yang ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai koefisien korelasi hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis setelah dimasukkan variabel mediator. Adapun hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis yang signifikan setelah dimasukkan variabel mediator menunjukkan bahwa mediator berfungsi secara parsial. Hasil ini memberikan makna bahwa ada mahasiswa dengan resiliensi yang memerlukan efikasi diri terlebih dahulu untuk dapat mencapai kesejahteraan psikologis di masa Covid-19. Berikut ini adalah model *path analysis* peran efikasi diri sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis:



Gambar 3. Peran Efikasi Diri sebagai Mediator Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil uji mediasi menggunakan *path analysis* pada Tabel 2 pada poin nomor 3, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan secara langsung yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0.012$, $p < .001$) serta terdapat hubungan secara tidak langsung yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis yang dimediasi kesabaran dan efikasi diri ($R = 0.048$, $p < .001$). Hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis yang signifikan setelah dimasukkan variabel mediator menunjukkan bahwa terdapat peran kesabaran dan efikasi diri sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa Covid-19. Pada hasil penelitian ini kesabaran dan efikasi diri berperan sebagai mediator parsial. Peran ini memberikan makna bahwa ada mahasiswa dengan resiliensi yang memerlukan kesabaran dan efikasi diri terlebih dahulu untuk dapat mencapai kesejahteraan psikologis di masa Covid-19. Berikut ini adalah model *path analysis* peran kesabaran dan efikasi diri sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis:



Gambar 4. Peran Kesabaran sebagai Mediator Hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis

Peneliti menggunakan analisis deskriptif kategorisasi skor berdasarkan satuan standar deviasi dengan rumus Azwar (2014) untuk mengetahui kondisi resiliensi, kesabaran, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis subjek. Berdasarkan hasil analisis ini dapat diketahui bahwa terdapat partisipan dengan tingkat resiliensi (*Mean* = 99.15, *SD* = 12.40) sedang (11 orang, 4.56%) dan tinggi (230 orang, 95.43%), terdapat subjek dengan tingkat kesabaran (*Mean* = 87.63; *SD* = 8.40) tinggi (241 orang, 100%), terdapat subjek dengan tingkat efikasi diri (*Mean* = 50.68, *SD* = 6.83) sedang (24 orang, 9.96%) dan tinggi (217, 90.04%), serta terdapat subjek dengan tingkat kesejahteraan psikologis (*Mean* = 168.25, *SD* = 23.28) sedang (29 orang, 12.03%) dan tinggi (212 orang, 87.97%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri mampu berperan secara efektif sebagai mediator parsial, sementara kesabaran tidak menunjukkan peran tersebut. Kesabaran harus disertai dengan efikasi diri agar mampu berperan sebagai mediator secara efektif pada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis di masa Covid-19. Hasil ini menunjukkan bahwa *pertama*, kesejahteraan psikologis dapat dicapai secara langsung oleh mahasiswa yang memiliki resiliensi. *Kedua*, ada mahasiswa yang memiliki resiliensi namun masih membutuhkan efikasi diri agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis. *Ketiga*, kesabaran perlu disertai dengan efikasi diri agar mampu mendukung mahasiswa yang memiliki resiliensi mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. *Keempat*, mahasiswa dengan

resiliensi akan mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik jika memiliki kesabaran dan efikasi diri.

Resiliensi pada mahasiswa di masa Covid-19 dapat mendukungnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang resilien di masa Covid-19 secara konsisten mampu mendorong dirinya untuk memilih gaya hidup yang sehat dan menjaga performa kerja yang baik (Lee et al., 2020; Lim *et al.*, 2020; Ploughman et al., 2020) mampu menyesuaikan diri di berbagai keadaan (Tedeschi & Calhoun, 2004), dan mampu menjalankan peran secara optimal meskipun dalam kondisi sulit dan penuh penderitaan (Goodman et al., 2020). Selain itu, ia juga memiliki kapasitas untuk bangkit dari kesulitan, kebingungan serta kegagalan, dan mampu melakukan perubahan positif (Gatt et al., 2020). Kapasitas ini membuatnya mampu bertahan dan menjaga konsistensi untuk berusaha mencapai kesuksesan meskipun sedang berada di masa sulit (Morgan & Luthans, 2014). Kondisi-kondisi tersebut membuat mahasiswa mampu menguasai situasi di masa Covid-19 dan memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk menyelesaikan setiap persoalan yang muncul sehingga mampu mencapai kesejahteraan psikologis. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa resiliensi mampu mendukung meningkatnya kesejahteraan psikologis (Sood & Sharma, 2020; Khairani, Shamsuddin & Idris, 2019; Purwanti & Kustanti, 2018; Sagone & De Caroli, 2016).

Pada masa Covid-19, terdapat mahasiswa yang sudah memiliki resiliensi, namun masih memerlukan efikasi diri untuk mendukungnya mencapai kesejahteraan psikologi. Hal ini jika dikaji melalui teori *the engine of well-being*, menjelaskan bahwa resiliensi memiliki peranan sebagai input yang memengaruhi komponen *process* yaitu efikasi diri individu untuk menghasilkan *output* berupa kesejahteraan psikologis di masa Covid-19. Efikasi diri dapat berfungsi sebagai mesin yang memproses emosi, afeksi, dan kognisi mahasiswa dengan resiliensi sehingga mampu mencapai kesejahteraan psikologis.

Saat mahasiswa resilien, ia akan mampu menguatkan kondisi internalnya yaitu efikasi diri (Sagone & Caroli, 2013; Torabizadeh, Poor, & Shaygan, 2019; Sagone, Caroli, Falanga & Indiana, 2020). Seseorang yang memiliki efikasi diri berkeyakinan bahwa ia akan mampu mencapai tujuan dan berkomitmen untuk terus meraihnya meskipun di kondisi yang penuh tantangan (Bandura, 1993). Ia juga percaya akan dapat berubah dari satu situasi ke situasi lain yang lebih baik (Maujen & Davis, 2013). Saat menghadapi stresor, individu memiliki keyakinan bahwa ia mampu

menghadapinya (Bandura, 1993). Keyakinan ini mendorong dirinya untuk membuat strategi yang mampu mendukung pencapaian tujuan serta kinerjanya. Jika gagal, ia mampu dan gigih mencari alternatif solusi (Bandura, 1993).

Karakteristik tersebut membuatnya mampu menjadi seseorang yang memiliki *autonomy* (Sagone & Caroli, 201). Kemandirian ini tampak pada sisi diri orang dengan efikasi diri yang mampu berinisiatif secara mandiri dalam mengambil keputusan dan luhai dalam memilih tindakan yang tepat di sebuah kondisi (Bandura, 1993), serta akan terus melakukan pengembangan diri (Sagone & Caroli, 2014). Selain itu, ia juga mampu mengarahkan diri untuk memilih perilaku yang sesuai untuk menghadapi situasi (Maddux, 1995). Kondisi tersebut membuat individu dengan efikasi diri mampu mencapai kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siddiqui (2015) dan Sobhani et al., (2020) yang menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan salah satu komponen dari *psychological resource* atau sumber daya psikologis yang menjadi prediktor kesejahteraan psikologis individu.

Berbeda dengan efikasi diri, kesabaran belum efektif dalam mendukung mahasiswa dengan resiliensi untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kesabaran perlu disertai dengan efikasi diri agar mampu mendukung mahasiswa yang memiliki resiliensi mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Saat individu bersabar, ia sedang melakukan pengendalian emosi dengan pendekatan spiritual agar memperoleh ketenangan (Folkman & Lazarus, 1980; Aldwin & Yancura, 2004). Individu yang sabar memiliki pandangan bahwa musibah merupakan ujian yang harus dihadapi, penggugur dosa, dan sarana menambah pahala (Tajab et al., 2019). Ia meyakini bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar, serta meyakini akan mendapatkan pertolongan dari Allah (Hasan, 2013). Sabar yang dimiliki individu membuatnya mampu mengatur diri untuk tenang dan mengontrol emosi negatif saat menghadapi persoalan (Guss, 2018). Ketenangan yang diciptakan saat bersabar membuat individu tidak mudah mengalami stres (Zulhammi, 2016) karena mampu memahami situasi yang dihadapi dan memilih tindakan dengan hati-hati (Ghazali, 2001). Hal ini membuat seseorang yang sabar dalam menghadapi musibah, memiliki kendali terhadap diri dan lingkungan sekitar sehingga mampu mendukung individu mencapai kesejahteraan psikologis (Schnitker, 2012).

Kesabaran individu masih berfokus pada pengendalian emosi, belum fokus pada penyelesaian masalah (Folkman & Lazarus, 1980). Ketenangan atau kestabilan emosi ini hanya akan bersifat sementara apabila tidak disertai dengan penyelesaian masalah (Folkman & Lazarus, 1980). Pada ranah inilah efikasi diri individu berperan untuk membantu

menguatkan keyakinan bahwa ia mampu menemukan solusi atas permasalahannya (Bandura, 1977). Orang dengan efikasi diri memiliki *core belief* kuat terhadap kemampuannya yang dapat memengaruhi kondisi perasaan, motivasi, dan respon perilaku (Bandura, 1993). Kondisi ini juga menciptakan *drive* (dorongan) pada diri individu untuk mencapai keberhasilan menghadapi setiap tantangan dalam kehidupan, atau sebaliknya (Bandura, 1993). Ketika memiliki efikasi diri yang tinggi, seseorang akan dapat mencapai tujuan meskipun kemampuannya terbatas. Hal ini dikarenakan individu yakin bahwa ia mampu (Bandura, 1993). Sebaliknya, meskipun individu memiliki modal kemampuan yang baik, jika ia meragukan kemampuan tersebut, maka akan sulit mewujudkan tujuannya (Bandura, 1993). Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa stabilitas emosi yang diperoleh ketika bersabar tidak cukup kuat dalam mendukung seseorang yang resilien mencapai kesejahteraan psikologis di masa Covid-19. Ia juga harus disertai dengan efikasi diri yang kuat. Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian Rahayu, Noviekayati, & Sari (2021) yang menjelaskan bahwa stabilitas emosi dan efikasi diri secara bersama-sama memengaruhi kualitas hidup individu.

Pada masa Covid-19, kunci penting seseorang dalam mencapai kesejahteraan psikologis adalah dengan memiliki efikasi diri yang kuat. Selain itu, pencapaian kesejahteraan psikologis mahasiswa juga dapat diraih dengan menumbuhkan kemampuan resiliensi, serta mengelola kemampuan tersebut dengan kesabaran dan efikasi diri yang kuat sehingga mampu menentukan tindakan dan aktivitas yang mengindikasikan kondisi kesejahteraan psikologis meskipun sedang dalam situasi Covid-19. Temuan penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi, akan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik jika memiliki kesabaran dan efikasi diri yang kuat. Saat mahasiswa sedang dalam proses adaptasi di masa Covid-19, memiliki kesabaran dan efikasi diri yang tinggi berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini memandang bahwa resiliensi, kesabaran, dan efikasi diri adalah salah satu kemampuan substansial yang harus dimiliki oleh mahasiswa terutama di masa Covid-19. Hal ini dikarenakan mampu menjadi faktor protektif yang mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis di masa Covid-19.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa Covid-19 tergolong sedang dan tinggi. Kesejahteraan psikologis dapat dicapai secara langsung oleh mahasiswa yang memiliki resiliensi. Semakin tinggi tingkat resiliensi pada mahasiswa, maka kesejahteraan psikologisnya akan semakin tinggi. Terdapat mahasiswa yang sudah

memiliki resiliensi, masih membutuhkan efikasi diri agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Pada masa Covid-19, kunci penting seseorang dalam mencapai kesejahteraan psikologis adalah dengan memiliki efikasi diri yang kuat. Kesabaran tidak berperan secara efektif sebagai mediator hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa Covid-19. Namun ketika dapat berperan sebagai mediator secara efektif bersama efikasi diri. Kesabaran perlu disertai dengan efikasi diri agar mampu mendukung mahasiswa yang memiliki resiliensi mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Mahasiswa yang memiliki resiliensi, akan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik jika memiliki kesabaran dan efikasi diri yang kuat. Resiliensi, kesabaran, dan efikasi diri adalah salah satu kemampuan substansial yang harus dimiliki oleh mahasiswa terutama di masa Covid-19 dikarenakan mampu menjadi faktor protektif untuk penurunan kesejahteraan psikologis di masa Covid-19.

4.2 Saran

Mahasiswa dapat meningkatkan efikasi diri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang rendah di masa Covid-19 yaitu dengan melakukan *self-talk*, berpikir positif, afirmasi positif, dan meditasi Qi Gong.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber rujukan bagi pengembangan intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa Covid-19 melalui peningkatan efikasi diri, seperti *Achievement Motivation Training* (AMT), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, terapi suportif, pelatihan harapan, pelatihan berpikir positif, meditasi *Qi Gong*, dan relaksasi afirmasi. Peneliti selanjutnya perlu mengeksplorasi konsep teori kesabaran yang sesuai dengan konsep teori kesejahteraan psikologis agar menghasilkan kajian dari hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2015). Patience and mental health in Iranian students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-1252>
- Ahmad, I. H. (2011). Ketenteraman jiwa dalam perspektif Islam. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://dx.doi.org/10.22373/substantia.v13i1.4817>
- Al-Aziz, Moh. Saifullah. (1998). *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, cet. I, Surabaya: Terbit Terang.

- Al-Kumaim, N. H., Alhazmi, A. K., Mohammed, F., Gazem, N. A., Shabbir, M. S., & Fazea, Y. (2021). Exploring the impact of the covid-19 pandemic on university students' learning life: An integrated conceptual motivational model for sustainable and healthy online learning. *Sustainability (Switzerland)*, 13(5), 1–21. <https://doi.org/10.3390/su13052546>
- Alfawaz, H. A., Wani, K., Aljumah, A. A., Aldisi, D., Ansari, M. G. A., Yakout, S. M., Sabico, S., & Al-Daghri, N. M. (2021). Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights from a Saudi State University's Academic Community. *Journal of King Saud University - Science*, 33(1), 101262. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2020.101262>
- Antulov-fantulin, N., Angeles, L., Blanchet, K., & Clausin, M. (2021). *Building societal resilience to COVID-19 and future pandemics: a synthesis of the literature and a governance framework for action*. *Geneva Science-Policy Interface*, 0–64. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28623.51360>
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37–e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research. Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Büssing, A., Ostermann, T., & Matthiessen, P. F. (2007). Distinct Expressions of Vital Spirituality. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 267–286. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9068-z>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Choompunuch, B., Suksatan, W., Sonsroem, J., Kutawan, S., & In-udom, A. (2021). Stres, adversity quotient, and health behaviors of undergraduate students in a Thai university during Covid-19 outbreak. *Belitung Nursing Journal*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.33546/bnj.1276>
- Distina, P. P., & Kumail, M.H. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- El Hafiz. S, Rozi. F, Lila.P, Mundzir. I. (2013). *Sabar (patience) as new psychological construct*. Dipresentasikan dalam 10th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology, September, Yogyakarta. DOI: [10.13140/RG.2.2.11259.36649](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11259.36649)
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131.

- <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Fajhriani, D.N, Afni, Rahmi, A. R. (2020). Psychological well-being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*,(11) , 15–22. E-ISSN: 2685-8479.
- Fauziyah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 138–143.
- Gatt, J. M., Alexander, R., Emond, A., Foster, K., Hadfield, K., Mason-Jones, A., Reid, S., Theron, L., Ungar, M., Wouldes, T. A., & Wu, Q. (2020). Trauma, Resilience, and Mental Health in Migrant and Non-Migrant Youth: An International Cross-Sectional Study Across Six Countries. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00997>
- Ghazali. (2001). Al-Ghazālī on Patience and Thankfulness : Kitāb al-ṣabr wa'l-shukr, Book XXXII of The Revival of The Religious Sciences, Iḥyā' 'ulūm al-dīn. Cambridge : Islamic Texts Society.
- Goodman, D. J., Saunders, E. C., & Wolff, K. B. (2020). In their own words: A qualitative study of factors promoting resilience and recovery among postpartum women with opioid use disorders. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-02872-5>
- Grant, L., & Kinman, G. (2013). “Bouncing Back?” Personal Representations of Resilience of Student and Experienced Social Workers. *Practice*, 25(5), 349–366. <https://doi.org/10.1080/09503153.2013.860092>
- Handoyo, N.E., Rahayu, G.R., Claramita, M., Julie, A., & Schuwirth, L.W. (2020). Personal resilience and rural doctors retention: a study in Indonesia. *Rural and Remote Health*, (20), 6097. <https://doi.org/10.22605/RRH6097>
- Hassan, M. (2013). *A Guide for Caring Muslim Patient*. Turku University.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342. <https://doi.org/10.1037/a0027990>
- Kalvans, E. (2012). Faktor of psychological well-being and models of ideal and real psychological well-being. *Journal Proceeding Society, Integration, Education*, 2,120-131.Doi: [10.17770/sie2012vol2.90](https://doi.org/10.17770/sie2012vol2.90)
- Khairani, A. Z., Shamsuddin, H., & Idris, I. (2019). Improving psychological well-being among undergraduates: How creativity in learning can contribute? *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(2), 346–360. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2019-3502-21>
- Komaraju, M., & Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.01.005>
- Kusnaty, A., Muiz, M.H., Sumarni, N., Mansyur, A.S., & Zaqiah, Q.Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2),153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Lee, S. Y., Tung, H. H., Peng, L. N., Chen, L. K., Hsu, C. I., & Huang, Y. L. (2020). Resilience among older cardiovascular disease patients with probable sarcopenia. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 86(155), 103939. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103939>

- Li, H., Hafeez, H., & Zaheer, M. A. (2021). Covid-19 and pretentious psychological well-being of students: a threat to educational sustainability. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.628003>
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 3–36). New York: Plenum.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Maujean, A., & Davis, P.(2013). The Relationship between Self-Efficacy and Well-Being in Stroke Survivors. *International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 04(07), 1–10. <https://doi.org/10.4172/2329-9096.1000159>
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among italian people during the covid-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093165>
- Novo, M., Gancedo, Y., Vázquez, M. J., & Fariña, F. (2020). *Relationship between class participation and well- being in university students and the effect of Covid-19*. Paper presented at 12th annual International Conference on Education and New Learning Technologies (EDULEARN20) <https://doi.org/10.21125/edulearn.2020>.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saude Publica*, 36(4), 1–9. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Ploughman, M., Downer, M. B., Pretty, R. W., Wallack, E. M., Amirkhanian, S., Kirkland, M. C., Fisk, J. D., Mayo, N., Sadovnick, A. D., Beaulieu, S., O'Connor, P., Morrow, S. A., Knox, K. B., Metz, L. M., Smyth, P., Marrie, R. A., Stefanelli, M., & Godwin, M. (2020). The impact of resilience on healthy aging with multiple sclerosis. *Quality of Life Research*, 29(10), 2769–2779. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02521-6>
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Autis. *Empati*, 7(1), 283–287.
- Putra, M. D. K., & Retnawati, H. (2020). Rasch analysis of an Indonesian version of the general self-efficacy scale-12: a comparison of rating scale model (RSM) and partial credit model (PCM). *Indonesian Journal of Educational Assesment*, 3(1), 52. <https://doi.org/10.26499/ijea.v3i1.55>
- Rahayu, Noviekayati, & Sari. (2021). Hubungan stabilitas emosi dan efikasi diri terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19. Masters thesis, Universitas 17 Agustus 1945.
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>
- Rapheal, J., & K, V. (2014). Psychological well-being and anxiety among adolescents analysis along wellness: illness continuum. *International Journal of Innovative Research and Development*, 3(1).

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19:(Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 06(02), 214–224. <https://online-journal.unja.ac.id/biodik>. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92, 838 – 845. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.763.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2016). “Yes ... I can”: psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 141. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.240>
- Sagone, E., Caroli, M.E.De, Falanga, R., & Indiana, M.L.(2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 882–890. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1771599>
- Schnitker, S.A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280. Doi: [10.1080/17439760.2012.697185](https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185)
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>
- Sobhani, Z., Amini, M., Hosseini, S. V., Khazraei, S., & Khazraei, H. (2020). Self-Efficacy, Happiness and Psychological Well-Being After Sleeve Gastrectomy. *World Journal of Surgery*, 44(12), 4193–4196. <https://doi.org/10.1007/s00268-020-05761-2>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students’ mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1–14. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Song, M. (2020). Psychological stress responses to COVID-19 and adaptive strategies in China. *World Development*, 136(August), 105107. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105107>
- Sood, S., & Sharma, A. (2020). Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management*, 22(4), 606–617. <https://doi.org/10.1177/0972063420983111>
- Suliyanto. 2011. *Ekonometrika Terapan Teori dan Aplikasi dengan SPSS*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Tajab, M., Madjid, A., & Hidayati, M.(2019). Psychology of patience in al- misbāh exegesis. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 1. 7(5), 1221–1230. <https://doi.org/10.18510/hssr.2019.75161>
- Taormina, R. J. (2015). Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and

- Practical Implications. *Psychological Thought*, 8(1), 35–46. <https://doi.org/10.5964/psyc.v8i1.126>
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Charlotte, C. (2014). *Tedeschi RG , Calhoun LG Posttraumatic growth : conceptual foundations and empirical evidence . Psychol Inq 15 (1) : 1-18 TARGET Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. 15(December), 1–18.* <https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501>
- Torabizadeh C., Asadabadi Poor Z., & Shaygan, M. (2019). The effects of resilience training on the self-efficacy of patients with type 2 diabetes: A randomized controlled clinical trial. *IJCBNM*, 7(3):211-221. doi: 10.30476/IJCBNM.2019.44996.
- Utami, W. (2016). *Pengaruh kecenderungan neurotik dan self- efficacy terhadap psychological well being.* 1(2), 202–226.
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Yang, C., Xia, M., & Zhou, Y. (2020). How is perceived social support linked to life satisfaction for individuals with substance-use disorders? The mediating role of resilience and positive affect. *Current Psychology*, October. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00783-4>
- Yılmaz, E. B. (2017). Resilience as a strategy for struggling against challenges related to the nursing profession. *Chinese Nursing Research*, 4(1), 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2017.03.004>
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. *Stress and Health*, 31(3), 180–188. <https://doi.org/10.1002/smi.2623>
- Yunus, M. (1989). *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wadzuryah.
- Yusuf, U. (2010). *Sabar (Konsep, Proposisi, dan Hasil Penelitian)*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.
- Zimmerman, B. J. (2000). Chapter 2: Attending self-regulation A social cognitive perspective. *Handbook of Self-Regulation*, 13–39.
- Zulhammi.(2016). Tingkah Laku Sabar Relevansinya Dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Darul 'Ilmi*, 04(01), 40–53. <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/DI/article/view/424>