



## BENTUK KECEMASAN DAN RESILIENSI MAHASISWA PASCASARJANA ACEH-YOGYAKARTA DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Teuku Amnar Saputra

Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
[teukuamnar@gmail.com](mailto:teukuamnar@gmail.com)

### ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah mewabah di hampir seluruh Dunia tidak terkecuali Indonesia. Kondisi ini membuat sebagian orang cemas dan bahkan panik. Potensi panik ini dapat menyerang siapapun tidak terkecuali mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kepanikan dan resiliensi mahasiswa pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam menghadapi pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif analitis. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi partisipan dan wawancara dengan menggunakan *Whatsapp*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi, penyajian dan pengambilan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pasca sarjana tidak menunjukkan gejala kepanikan melainkan rasa kekhawatiran terhadap pandemi Covid-19. Mahasiswa pascasarjana Aceh-Yogyakarta juga memiliki resiliensi dalam menghadapi pandemi Covid-19. Hal ini terlihat dari kemampuan mahasiswa dalam menghadapi situasi dengan tenang dan menentukan langkah yang rasional dalam berbagai tindakan serta memiliki pandangan positif dalam menghadapi tantangan yang sedang dihadapi. Adapun bentuk-bentuk resiliensinya meliputi mengikuti instruksi dari pemerintah, meningkatkan daya tahan atau imun, mengurangi akses terhadap informasi Covid-19, mengambil hikmah dari Covid-19, menyerahkan segalanya kepada Allah SWT.

**Kata Kunci** : Kepanikan; Resiliensi; Mahasiswa; Pandemi; Covid-19

---

### ABSTRACT

*Covid-19 pandemic has plague almost all of the World including Indonesia. This condition makes some people anxious and even panic. This potential panic can strike anyone, including students. This study aims to see the panic and resilience of Aceh-Yogyakarta postgraduate students in dealing with the Covid-19 pandemic. This research is a field research (Field Research) using a qualitative approach. The research method uses descriptive analytical method. Data collection is done by participant observation and interviews using Whatsapp. The sampling technique in this study uses purposive sampling that is sampling based on criteria determined by the researcher. Data analysis was carried out by means of reduction, presentation and conclusion. The results showed that post graduate students did not show symptoms of panic but rather a sense of concern for the Covid-19 pandemic. Aceh-Yogyakarta postgraduate students also have resilience in the face of the Covid-19 pandemic. This can be seen from the ability of students to deal with situations calmly and determine rational steps in various actions and have a positive outlook in facing the challenges being faced. The forms of resilience include following instructions from the government, increasing endurance or immunity, reducing access to Covid-19 information, taking wisdom from Covid-19, giving everything to Allah SWT.*

**Keywords**: *Panic; Resilience; Students; Pandemic; Covid-19*

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## PENDAHULUAN

Virus Corona atau dikenal dengan nama Covid-19 telah mengancam Dunia dengan kematian yang semakin hari semakin bertambah. Virus Corona ini sendiri merupakan virus yang menyebabkan penyakit pada hewan. Pada manusia, beberapa corona virus diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus ini baru diketahui pertama kali ketika mewabah di Wuhan, Cina, pada bulan Desember 2019 lalu (*Q&A on Coronaviruses (COVID-19)*, n.d.).

Covid-19 telah menyebar ke 212 negara per tanggal 4 Mei 2020 dengan jumlah kasus seluruh Dunia mencapai 3.581.475 kasus secara keseluruhan, 248.536 jumlah kasus meninggal dunia dan 1.159.422 dinyatakan sembuh (Media, n.d.-b). Di Indonesia sendiri virus corona mulai di deteksi setelah Presiden Joko Widodo mengumumkan ada dua warga negara yang telah positif corona pada tanggal 2 maret 2020 (*Jokowi Umumkan Dua WNI Positif Corona Di Indonesia*, n.d.). Saat ini jumlah kasus corona di Indonesia semakin meningkat, per tanggal 4 mei 2020 berjumlah 11.587 orang, meninggal 864 dan sembuh 1.954 kasus seluruh indonesia (Media, n.d.-b).

Hampir seluruh wilayah di Indonesia terkena dampak dari mewabahnya Covid-19 ini, tidak terkecuali di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Pemerintah kemudian melakukan tindakan tegas dengan membatasi ruang gerak masyarakat khususnya di lingkungan pendidikan. Penutupan semua instansi yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka segera dirubah menjadi pertemuan daring (*Online*). (Media, n.d.-a) Kebijakan pemerintah dalam menginstruksikan kuliah daring dan kebijakan *Lockdown* membuat sebagian mahasiswa resah dan cemas, terutama karena letak geografis DIY masih satu pulau dengan wilayah yang terkena dampak pandemi Covid-19 yaitu Jakarta dan Jawa Barat.

Penyebaran yang begitu cepat membuat sebagian orang panik yang berefek kepada penimbunan barang dan keperluan untukantisipasi *Lock Down* sehingga membuat keterbatasan ketersediaan barang seperti masker, disinfektan, *hand sanitizer* dan barang pokok lainnya. Kondisi ini juga dapat disebut dengan *Panic Buying* yaitu kondisi yang menimbulkan ketakutan yang membuat ketamakan tanpa memperdulikan orang lain. Kondisi ini juga dapat memicu pada kenaikan harga barang karena keterbatasan dan jumlah kebutuhan yang tinggi (Masrul et al., 2020, pp. 78–79). Kondisi yang seperti ini sangat menimbulkan

keprihatinan penulis sendiri, sebagai mahasiswa Pascasarjana sangat memungkinkan untuk menimbulkan gejala kepanikan.

Ada beberapa kajian dan paparan yang telah dilakukan sebelumnya seperti dampak pandemi Covid-19 ini terhadap psikologis. Kajian yang dilakukan oleh Zulfa menunjukkan hasil bahwa individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan. Informasi tentang COVID-19 menjadi penyebab individu terjangkit psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa (Zulva, 2020). Kondisi ini juga hampir sama dengan temuan Nurkholis bahwa dampak psikologis yang ditimbulkan selama pandemi Covid-19 ini meliputi rasa cemas atau ketakutan berlebihan yang mengakibatkan *panic buying* mengalami perasaan tertekan, stress dan cemas (Afendi & Nurkholis, 2020). Oleh karena itu resiliensi sangat dibutuhkan dalam menghadapi pandemi Covid-19 (Pragholapati & Indonesia, n.d.).

Dari beberapa kajian yang dilakukan terlihat masih dalam lingkup kajian teoritis dan literatur. Aspek realita dan lapangan masih belum tersentuh oleh kajian-kajian yang telah dilakukan selama ini. Sehingga atas dasar ini peneliti merasa penting untuk melakukan pengkajian lapangan terhadap kondisi psikologis dalam hal ini kecemasan dan resiliensi individu dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Hasil observasi awal yang peneliti amati langsung bahwa terjadi kecemasan pada mahasiswa Pascasarjana Aceh yang kuliah di Yogyakarta, karena kondisi jauh dari keluarga dan orang terdekat, keterbatasan akses keluar karena ketakutan dan aturan serta kepanikan orang tua hingga menyuruh anaknya segera kembali ke kampung halaman. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pandemi Covid-19 berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa pascasarjana Aceh-Yogyakarta dan bagaimana resiliensi mahasiswa pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam menyikapi dan menghadapi Virus Corona (Covid-19).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif analitis, yaitu dengan memaparkan suatu keadaan yang sebenarnya yang meliputi suatu obyek, fenomena, atau setting sosial, kemudian dituliskan dalam sebuah laporan yang bersifat naratif dengan interpretasi ilmiah (Setiawan, 2018, p. 10-11). Pengumpulan data dilakukan dengan observasi

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

partisipan, yaitu peneliti merupakan bagian dari kelompok yang diteliti (Nurdin & Hartati, 2019, p. 175). Dalam hal ini peneliti secara pribadi merupakan mahasiswa pascasarjana di Yogyakarta. Kemudian teknik pengumpulan data yang kedua adalah wawancara, karena ada pembatasan tatap langsung atau interaksi fisik (*physical distancing*), peneliti menggunakan media online *whatsapp* baik via *Audio call* maupun dengan *chatting* dalam memudahkan mengumpulkan data. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 mahasiswa pascasarjana asal Aceh yang sedang studi di Yogyakarta.

Analisis data akan dilakukan dengan cara *Pertama* Reduksi Data yaitu peneliti akan merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya.<sup>1</sup> Data yang dikumpulkan dari hasil wawancara. *Kedua* Penyajian Data dalam bentuk laporan kemudian akan menyusun dalam kalimat narasi agar lebih mudah dipahami serta menghubungkan tujuan penelitian yang satu dengan yang lainnya terkait dengan kepanikan dan resiliensi yang telah dirumuskan. Dan *Ketiga* penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Covid-19 dan Kecemasan

Virus Corona atau yang dikenal juga dengan Covid-19 merupakan sebuah jenis virus yang menyerang sistem pernafasan. (*Q&A on Coronaviruses (COVID-19)*, n.d.) Secara umum gejalanya meliputi demam, kelelahan, batuk kering, dalam kasus yang lain juga ditemukan sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare. Sedangkan sebagian lagi dari mereka yang terinfeksi tidak mendapatkan gejala. Peluang kesembuhan dari manusia yang terjangkit virus Corona adalah sekitar 80% bisa sembuh tanpa perlu perawatan secara intensif. Orang yang berusia lebih tua dan orang yang sudah memiliki bawaan penyakit dasar lebih rentan untuk terinfeksi seperti mereka yang sebelumnya memiliki riwayat penyakit tekanan darah tinggi, jantung atau diabetes. (*Q&A on Coronaviruses (COVID-19)*, n.d.) Lebih lanjut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan bahwa penyebaran virus Corona dapat melalui percikan yang dikeluarkan mulut dan hidung ketika batuk dan bersin. Oleh karena itu WHO menganjurkan

untuk menjaga jarak aman 1 (satu) meter agar dapat terhindar dari penyebaran virus. Untuk saat ini masih belum ditemukan sebuah vaksin atau obat yang secara spesifik untuk membunuh virus corona. (*Q&A on Coronaviruses (COVID-19)*, n.d.)

Pada tanggal 2 Februari 2020 Presiden Joko Widodo mengumumkan dua kasus pertama corona di Indonesia. (*Jokowi Umumkan Dua WNI Positif Corona Di Indonesia*, n.d.) Penyebaran Virus Corona atau Covid-19 di Indonesia tergolong sangat cepat dengan persentase kematian yang tinggi yaitu melebihi angka kesembuhan (Master, n.d.). Akibatnya masyarakat mulai membeli dan menimbun keperluan pribadi yang membuat kelangkaan barang yang diperlukan, karena semakin tinggi kepanikan pembeli maka semakin besar perilaku penimbunan barang dilakukan yang berefek kepada jumlah permintaan dan ketersediaan barang, begitu juga sebaliknya (Zheng et al., 2020). Barang-barang yang dibeli dalam skala banyak meliputi masker, *handsanitizer*, cairan desinfektan, jahe dan makanan pokok lainnya.<sup>2</sup> Dilihat dari realita ini bahwa telah terjadi kepanikan dan kecemasan oleh setiap masyarakat yang mengetahui keadaan ini, terlebih lagi jauh hari sebelum Covid-19 menjangkit warga Indonesia, berita tentang Covid-19 menjadi asupan bagi setiap warga.

Pengalaman yang menakutkan yang disebabkan oleh tontonan dan akses informasi yang tidak mengenakan dapat memicu kecemasan serta sikap waspada (Sos & MSi, 2012). Kecemasan ini jika terus menerus maka akan menjadi Gangguan Panik (*Panic Disorder*) yang merupakan satu perasaan serangan cemas mendadak dan terus menerus disertai perasaan-perasaan akan datangnya bahaya / bencana, ditandai dengan ketakutan yang hebat secara tiba-tiba (Yaunin, 2012, p. 239). Efek yang ditimbulkan juga beragam seperti jantung berdetak kencang, nyeri di dada, pusing dan mual, sesak napas, kesemutan, menggigil, distorsi persepsi, takut kehilangan kendali dan takut mati. (J. Leshner, 1992)

Keseluruhan responden yang di wawancara melalui *Whatsapp* merasa khawatir

---

<sup>2</sup> Hal ini berdasarkan pengamatan langsung penulis ketika berada di Yogyakarta, sejumlah barang yang disebutkan di atas sangat terbatas penyediaannya dan selalu habis di beli oleh masyarakat, khususnya masker dan *handsanitizer*. Kejadian ini terjadi setelah adanya instruksi dari seluruh kampus di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk meliburkan kegiatan tatap muka dan mengalihkan kepada pertemuan *online*.

---

<sup>1</sup> (n.d., p. 244)

dengan kondisi penyebaran Covid-19 ini, kekhawatiran pada umumnya potensi ter dampak terjadi pada semua orang. Dua diantaranya merasa memiliki gejala yang menyerupai gejala yang ada pada korban Covid-19.

“Awalnya karena parno. Jadi dikit-dikit kayak merasa ada gejala. Padahal enggak ada.”<sup>3</sup>

“Karena selalu melihat berita-berita tentang corona dan mengetahui gejala-gejala yg disebabkan oleh virus ini. Awalnya saya parno, saya pernah sakit tenggorokan beberapa bulan lalu ketika wabah virus corona menyebar di DIY. ketika itu saya takut dan langsung kepikiran apakah saya terinfeksi atau tidak.”<sup>4</sup>

Pengaruh informasi yang di akses membuat mereka mengetahui banyak informasi mengenai gejala-gejala yang di sebabkan oleh Covid-19 dan membuat mereka seolah-olah terpapar.

Tujuh dari 9 orang responden mengaku merasa khawatir dengan memburuknya keadaan selama Covid-19 ini. Kekhawatiran mereka beragam pada beberapa kondisi seperti: *Pertama* khawatir akan ter paparnya virus karena selama ini telah melakukan banyak mobilitas di luar rumah untuk kepentingan studi.

“Saya sangat khawatir terkena virus tersebut”<sup>5</sup>

“Saya sangat deg-degan, dan memikirkan apakah saya juga akan menjad korban”<sup>6</sup>

“saya merasa was-was karena mengingat aktivitas saya yang sering di luar rumah, seperti kampus dan warung kopi, sebagai tempat berkumpulnya banyak orang, ditambah dengan kondisi badan saya yang tidak begitu fit.”<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Wawancara dengan DT menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

<sup>4</sup> Wawancara dengan DS menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

<sup>5</sup> Wawancara dengan AN menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

<sup>6</sup> Wawancara dengan RW menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

<sup>7</sup> Wawancara dengan NN menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

*Kedua* kekhawatiran orang tua yang membuat mereka ikut khawatir juga. Karena dalam kondisi perantauan membuat orang tua khawatir, terutama karena Yogyakarta termasuk daerah yang sangat berdekatan dengan zona merahnya pandemi Covid-19.

“Awalnya saya begitu khwafir. Karena msih di jogja. Orang tua juga panik dan memaksa untuk segera pulang kampung”<sup>8</sup>

*Ketiga* khawatir karena dalam kondisi di perantauan, jauh dari keluarga inti membuat khawatir jika kemudian tiba-tiba terpapar oleh Covid-19 tidak ada satu pun keluarga yang berada di sekitar, yang ada hanya teman-teman satu daerah dan mereka pun sudah berencana mudik ke kampung halaman akibat pandemi Covid-19 ini.

“Perasaan saya agak takut karena kondisi hidup diperantauan jauh dari keluarga.”<sup>9</sup>

Dari keseluruhan responden yang di wawancara oleh peneliti dapat dikatakan bahwa mahasiswa pascasarjana Aceh – Yogyakarta mengalami kecemasan dengan beragam alasan di atas namun masih dalam tahap wajar dan mampu mengelola emosinya dalam batasan wajar. Hanya dua responden yang mengalami kecemasan lebih berat hingga merasa memiliki gejala terpaparnya Covid-19. Namun keseluruhannya mampu dengan segera meredam kecemasan tersebut.

### **Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana dalam Menghadapi Covid-19**

Resiliensi merupakan sebuah cara manusia untuk bertahan dalam kondisi keterpurukan atau kondisi yang membuat seseorang merasa tertekan, kesengsaraan, maupun trauma. Resiliensi juga merupakan kondisi alamiah atau kapasitas insani setiap orang maupun kelompok dalam menghadapi, mencegah, menimalisir dan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan atau menyengsarakan dalam kehidupan (2009, p. 201). Menurut Reivich dan Shatte sebagaimana yang dikutip oleh Elyusra Ulfah, Dkk resiliensi merupakan kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif terhadap peristiwa yang menyengsarakan atau trauma guna mengelola tekanan hidup yang dialami (Ulfah et al., 2018, p. 121). Resiliensi juga menggambarkan

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan MT menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

<sup>9</sup> Wawancara dengan MT menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

bagaimana seorang individu mampu melakukan koping terhadap stresor dan bagaimana individu mampu bangkit kembali dari pengalaman emosional yang negatif (Hendriani, 2018, p. 22).

Ada beberapa aspek resiliensi, di antaranya *Pertama* Aspek Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*) yaitu kemampuan untuk tetap tenang di dalam kondisi yang menekan. *Kedua* Pengendalian Impuls (*Impulse Control*) yang merupakan kemampuan dalam mengontrol tekanan yang muncul dalam diri. *Ketiga* Optimis (*Optimism*) adalah kondisi di mana seseorang akan mampu melihat suatu kondisi yang positif di masa yang akan datang dengan realistis. *Ke Empat* Analisis Kausalitas (*Causal Analysis*) yaitu mampu menganalisis secara jelas, logis dan akurat terhadap kondisi yang sedang di hadapi. *Kelima* Empati (*Empathy*) individu mampu memahami apa yang orang lain rasakan. *Keenam* Efikasi Diri (*Self Efficacy*) adalah sebuah kemampuan individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi dan berkeyakinan mampu mengatasi masalah tersebut. Dan *Ketujuh Reaching Out* adalah kemampuan untuk keluar dari masalah itu sendiri dan bangkit kembali menjalani hidup dengan baik (Ulfah et al., 2018, pp. 121–122).

Al-Siebert sebagaimana yang di kutip oleh Umi Rohmah mengatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi akan mampu menghadapi perubahan dalam hidup, mampu mempertahankan kesehatan dan energi yang baik meskipun dalam kondisi tertekan, dapat bangkit dari keterpurukan, mampu mengatasi hal-hal sulit dalam hidup, mampu merubah cara berfikir dan mampu melakukan semua tindakan dengan baik atau tanpa disfungsi. (Rohmah, 2017, p. 131) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan resiliensi pada setiap individu. *Pertama* Faktor eksternal, dukungan keluarga dan orang terdekat mampu mempengaruhi kemampuan resiliensi individu seperti dukungan keluarga dan orang-orang yang memiliki pengaruh dalam kehidupan individu. Dukungan ini juga dapat berupa cinta dan support yang di berikan oleh orang sekitar. *Kedua* Faktor Internal, yaitu kemampuan yang dimiliki individu sendiri dalam beresiliensi seperti kepercayaan diri, sikap optimis, dan memiliki kualitas diri dan *ketiga Problem Solving* yang meliputi kemampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan, menggunakan humor dalam meredam kondisi yang menegangkan, mampu mengendalikan masalah, mampu mengukur diri sendiri dan orang lain (Wahidah, 2020, pp. 107–108).

### Bentuk-Bentuk Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana terhadap Covid 19

*Pertama* mengikuti instruksi dari pemerintah. Semua responden dalam penelitian ini melakukan apa yang diinstruksikan oleh pemerintah dalam menghadapi Covid-19. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa kesadaran ini harus benar-benar ada karena Covid-19 ini tidak dianggap remeh sehingga instruksi pemerintah benar-benar harus dijalani, seperti mengurangi mobilitas di luar rumah, menerapkan physical dan social distancing<sup>10</sup> selalu mencuci tangan,<sup>11</sup> tidak keluar rumah,<sup>12</sup> dan tetap menjaga kesehatan meskipun berada di rumah.<sup>13</sup> *Kedua* Meningkatkan daya tahan atau imun tubuh. Covid-19 sangat berbahaya dan belum ditemukannya vaksin untuk mengobati secara tepat, namun covid-19 ini adalah semacam virus yang menyerang tubuh yang lemah, salah satu cara untuk meminimalisirkan kemungkinan terdampak adalah dengan meningkatkan daya imun tubuh. *Ketiga* mengurangi akses terhadap informasi Covid-19. Dua dari 9 responden mengatakan bahwa untuk menghindari kekhawatiran mereka mengurangi akses yang berkaitan dengan covid-19 dengan harapan bahwa tidak lagi merasa gejala terdampak ada pada dirinya lagi.

*Keempat* mengambil hikmah dari Covid-19. Covid-19 telah menjadi ancaman bagi seluruh manusia di Dunia, meskipun demikian tetap ada hal yang positif yang dapat di ambil pelajaran dengan adanya virus ini seperti hidup menjadi lebih bersih, memiliki kesempatan untuk mengasah keterampilan yang selama ini di pendam dan semakin banyaknya waktu untuk mendekati diri kepada sang Pencipta. Karena bisa jadi pandemi ini adalah bentuk teguran yang telah Allah berikan kepada manusia.<sup>14</sup> *Kelima* menyerahkan segalanya kepada Allah SWT. Covid-19 telah melakukan penyebaran yang begitu cepat, dalam waktu singkat telah menjangkau wilayah yang luas, angka kematian meningkat setiap harinya. Berbagai usaha telah dilakukan dimulai dari melakukan apa yang di instruksikan oleh pemerintah, menjaga daya tahan tubuh, menjaga

<sup>10</sup> Wawancara dengan ZF menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020.

<sup>11</sup> Wawancara dengan AN menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

<sup>12</sup> Wawancara dengan ZF menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

<sup>13</sup> Wawancara dengan RW menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

<sup>14</sup> Wawancara dengan DS menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

kebersihan dan langkah preventif lainnya. Setelah melakukan ikhtiar yang cukup maka pada akhirnya segala urusan di serahkan kepada Allah SWT. Hal ini dinyatakan oleh 3 dari 9 responden yang di wawancara oleh peneliti.<sup>15</sup>

Dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan kepada responden maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta memiliki resiliensi dalam menghadapi pandemi Covid-19. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka menekan emosi negatif dan ketakutan yang di sebabkan oleh penyebaran Covid-19 yang semakin meluas dan mereka berada di salah satu wilayah yang bisa dikategorikan kedalam *Red Zone*. Kemampuan resiliensi ini juga tidak terlepas dari kapasitas yang telah di miliki oleh sebagai mahasiswa pascasarjana dan mampu berfikir rasional dan lebih memfokuskan kepada penyelesaian masalah seperti ketakutan dan kekhawatiran mereka dalam menghadapi pandemi Covid-19.

#### PENUTUP

Mahasiswa pascasarjana asal Aceh yang sedang studi di Yogyakarta mengalami sedikit kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-1. Rasa cemas dan khawatir terjadi karena terbentur dengan sebuah peristiwa yang menakutkan serta menimbulkan kekhawatiran orang tua dan kerabat. Namun hanya pada awal penyebaran pandemi saja, pada perkembangannya dan seiring berjalannya waktu mereka mampu mengatasi dan menyikapi kekhawatiran dengan cara yang positif. Hal ini juga ditunjukkan oleh kemampuan resiliensi yang baik dalam menghadapi pandemi covid-19 dengan tetap optimis, positif, melakukan langkah preventif, mengikuti instruksi dan menyikapi dengan sabar dengan menyerahkan semua kepada Allah setelah melakukan usaha (*Ikhtiar*).

Ada banyak kajian yang dapat di lakukan oleh peneliti selanjutnya. Seperti pengukuran tingkat kepanikan dan resiliensi secara kuantitatif serta bagaimana mekanisme pertahanan diri di tengah pandemi pada mahasiswa yang berada di perantauan dengan skala yang lebih besar.

#### REFERENSI

Afendi, A. H., & Nurkholis, N. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 6(1), 39–49.

---

<sup>15</sup> Wawancara dengan MT menggunakan *Whatsapp Chat* pada tanggal 25 April 2020

- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Kencana.
- J. Leshner, A. (1992). *Panic Disorder: A National Problem, a Federal Response*. Sage Publications, Inc, 107(1).
- Jokowi Umumkan Dua WNI Positif Corona di Indonesia. (n.d.). Retrieved March 29, 2020, from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200302111534-20-479660/jokowi-umumkan-dua-wni-positif-corona-di-indonesia>
- Masrul, M., Abdillah, L. A., Tasnim, T., Simarmata, J., Daud, D., Sulaiman, O. K., Prianto, C., Iqbal, M., Purnomo, A., Febrianty, F., Saputra, D. H., Purba, D. W., Vinolina, N. S., Napitupulu, D., Soetijono, I. K., Ramadhani, Y. R., Jamaludin, J., Sari, D. C., Mastuti, R., ... Faried, A. I. (2020). *Pandemik COVID-19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Yayasan Kita Menulis.
- Master, W. (n.d.). *Situasi Virus Corona*. Covid19.go.id. Retrieved April 16, 2020, from <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>
- Media, K. C. (n.d.-a). *Perguruan Tinggi di Yogya Terapkan Kuliah Online, Sultan HB X Khawatir Mahasiswa Keluyuran*. KOMPAS.com. Retrieved April 11, 2020, from <https://yogyakarta.kompas.com/read/2020/03/16/06484991/perguruan-tinggi-di-yogya-terapkan-kuliah-online-sultan-hb-x-khawatir>
- Media, K. C. (n.d.-b). *Update Corona 4 Mei: 3,58 Juta Orang Terinfeksi, 1.159.422 Sembuh*. KOMPAS.com. Retrieved May 5, 2020, from <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/04/100200023/update-corona-4-mei-358-juta-orang-terinfeksi-1159422-semboh>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Pragholapati, A., & Indonesia, P. (n.d.). *Resiliensi Pada Kondisi Wabah Covid-19*.
- Q&A on coronaviruses (COVID-19). (n.d.). Retrieved March 29, 2020, from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- Rohmah, U. (2017). Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Post Traumatic. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 127–137.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Setiawan, A. A., Johan. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Sos, S., & MSi, H. (2012). Pengaruh Terpaan Berita Kejahatan Di Televisi Terhadap Sikap Waspada Dan Cemas Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(1).
- Sugiyono. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Ulfah, E., Bakhtiar, B., & Irma, H. T. (2018). Resiliensi Wanita Penderita Kanker Payudara Stadium Lanjut. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 119–129.
- Wahidah, E. Y. (2020). Resiliensi Perspektif Al Quran. *JURNAL ISLAM NUSANTARA*, 2(1), 105–120.
- Yaunin, Y. (2012). Gangguan Panik Dengan Agorafobia. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(2), 234–243.
- Zheng, R., Shou, B., & Yang, J. (2020). Supply disruption management under consumer panic buying and social learning effects. *Omega*, 102238. <https://doi.org/10.1016/j.omega.2020.102238>
- Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 1–4.