

Hubungan *Character Strength* dengan *Resiliensi* pada Mahasiswa Kota Bandung yang Melaksanakan *E-Learning*

Shifa Anisah *, Susandari

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

* shifaanisah87@gmail.com, susandari@unisba.ac.id

Abstract. During the Covid-19 pandemic, many universities are conducting learning using E-Learning. Several studies explain that students feel stressed while learning with E-Learning. To be able to cope with stress and bounce back from this stressful situation, students need Academic Resilience in themselves. Character Strength is one thing that can be useful for building Academic Resilience in students. This study aims to determine the characters in Character Strength that are strongly correlated with Academic Resilience. In this study, the research method is correlational, looking for relationships between variables. The measuring instrument used is VIA-IS from Peterson & Seligman as many as 172 items with a reliability value of 0.978 and ARS-30 from Cassidy as many as 24 items with a reliability value of 0.891. The sampling technique used is cluster sampling with the number of respondents from Bandung college students in the Cibeunying and Bojonagara areas as many as 270 people. The analytical technique used is the Pearson product moment correlation test. The results of this study indicate that there are several Character Strengths related to Academic Resilience. Character Strengths that have a strong correlation with Academic Resilience include hope (0.676), perseverance (0.666), curiosity (0.636), and vitality (0.614).

Keywords: *Character Strength, Academic Resilience, College Students.*

Abstrak. Pada masa pandemi Covid-19, banyak perguruan tinggi melakukan pembelajaran dengan menggunakan E-Learning. Beberapa penelitian menjelaskan, bahwa mahasiswa merasa stres selama pembelajaran dengan E-Learning. Untuk dapat mengatasi rasa stres dan bangkit dari keadaan stres tersebut, mahasiswa membutuhkan Resiliensi Akademik di dalam dirinya. Character Strength ini merupakan salah satu hal yang dapat berguna untuk membangun Resiliensi Akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakter-karakter dalam Character Strength yang berkorelasi kuat dengan Resiliensi Akademik. Pada penelitian ini, metode penelitiannya adalah korelasional yaitu mencari hubungan antar variabel. Alat ukur yang digunakan adalah VIA-IS dari Peterson & Seligman sebanyak 172 item dengan nilai reliabilitas 0.978 dan ARS-30 dari Cassidy sebanyak 24 item dengan nilai reliabilitas 0.891. Teknik sampling yang digunakan adalah cluster sampling dengan jumlah responden mahasiswa Kota Bandung wilayah Cibeunying dan Bojonagara sebanyak 270 orang. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi product moment Pearson. Hasil pada penelitian ini menunjukkan, bahwa terdapat beberapa Character Strength yang berhubungan dengan Resiliensi Akademik. Adapun Character Strength yang berkorelasi kuat dengan Resiliensi Akademik antara lain, hope (0.676), persistence (0.666), curiosity (0.636), dan vitality (0.614).

Kata Kunci: *Kekuatan Karakter, Resiliensi Akademik, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Selama pandemi COVID-19, proses pembelajaran di perguruan tinggi menggunakan *E-Learning*. Menurut Hartley (2001) *E-Learning* adalah pembelajaran menggunakan internet, intranet, dan jaringan elektronik lainnya yang digunakan untuk pengembangan, penyampaian, dan evaluasi kepada peserta didik. Berdasarkan penelitian Nizam (2020) terhadap mahasiswa di Indonesia, diketahui bahwa kelebihan pembelajaran dengan *E-Learning* antara lain, lebih fleksibel dan suasana belajar lebih rileks, materi pembelajaran terdokumentasi, waktu lebih efisien, serta mahasiswa lebih berani bertanya (Nizam, 2020). Adapun kekurangannya antara lain, ketidaksiapan jaringan internet, beban tugas yang berlebihan, perkuliahan digantikan dengan tugas, konsentrasi mahasiswa terkadang menurun, dosen kurang interaktif selama perkuliahan, dan jadwal yang sering berganti-ganti (Nizam, 2020).

Kesulitan-kesulitan yang ada diketahui dapat membuat mahasiswa merasa stres. Menurut penelitian Hasanah, dkk (2020) mahasiswa mengalami kecemasan, stres, dan depresi selama pembelajaran dengan *E-Learning* di masa pandemi COVID-19. Menurut penelitian Andiarna dan Kusumawati (2020) lebih dari 90% mahasiswa di Pulau Jawa mengalami stres berat selama *E-learning*. Stres pada mahasiswa ini jika tidak segera diatasi, maka dapat mengganggu kesehatan mental. Maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk dapat bertahan ketika menghadapi kesulitan, terutama dalam ruang lingkup akademik atau disebut dengan Resiliensi Akademik. Menurut Cassidy (2016) Resiliensi Akademik adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan meningkatkan keberhasilannya dalam lingkungan pendidikan, meskipun dirinya mengalami kesulitan. Menurut Jannah (2020) sebelum mencapai resiliensi, individu harus mengalami masa-masa sulit terlebih dahulu. Dalam penelitian ini, masa sulit tersebut adalah stres akibat *E-Learning*.

Mahasiswa dengan tingkat Resiliensi Akademik yang tinggi, diketahui akan mendapatkan banyak dampak positif selama pembelajaran dengan *E-Learning*. Menurut Kumalasari dan Akmal (2020), Resiliensi Akademik dalam konteks *E-Learning* dapat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan yang ada. Jika dilihat dari teori yang ada, mahasiswa dengan tingkat Resiliensi Akademik yang tinggi lebih mampu untuk bertahan dalam keadaan stres. Maka dari itu, Resiliensi Akademik merupakan hal yang penting bagi mahasiswa.

Menurut penelitian Dewantoro dan Rachmawati (2020) sebanyak 76.9% mahasiswa di Pulau Jawa memiliki tingkat Resiliensi yang rendah. Namun, menurut penelitian Harahap, dkk (2020), Agustin dan Handayani (2021), serta Kumalasari dan Akmal (2021) bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat Resiliensi Akademik yang tinggi selama pembelajaran dengan *E-Learning*. Dengan adanya mahasiswa yang memiliki tingkat Resiliensi Akademik yang tinggi, menarik untuk dibahas mengapa terdapat mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi selama *E-Learning* dan karakter apa saja yang mendukung terbentuknya Resiliensi Akademik tersebut.

Dalam penelitian Chung (2008) disebutkan bahwa beberapa *Character Strength* diketahui menjadi faktor protektif yang dapat membuat individu resilien terhadap kondisi stres. Selain itu, menurut Martínez-Martí dan Ruch (2016) *Character Strength* dapat memprediksi tingkat Resiliensi pada diri individu. Sehingga dari penjelasan-penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa *Character Strength* merupakan salah satu hal penting untuk membangun Resiliensi.

Menurut Park, dkk (2004) *Character Strength* adalah sifat-sifat positif yang ada pada diri individu, tercermin dalam pikiran, perasaan, dan perilaku. Menurut Peterson dan Seligman (2004), *Character Strength* adalah proses atau mekanisme psikologis yang menentukan *virtue* (kebaikan). Terdapat beberapa penelitian mengenai hubungan antara *Character Strength* dengan Resiliensi pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian Narayanan (2020) terhadap mahasiswa India, diketahui *Character Strength* yang paling signifikan berasosiasi dengan Resiliensi adalah *curiosity* dan *forgiveness*. Adapun berdasarkan penelitian Bachik, dkk (2020) *Character Strength* mahasiswa Amerika Serikat yang paling signifikan berasosiasi dengan Resiliensi adalah *curiosity*. Menurut penelitian Listiyandini dan Akmal (2015) terhadap mahasiswa Indonesia, *Character Strength* yang berkorelasi secara signifikan dengan Resiliensi

antara lain, *persistence*, *social intelligence*, *citizenship*, *spirituality*, *leadership*, *bravery*, dan *open-mindedness*. Adapun menurut penelitian lanjutan Listiyandini dan Akmal (2017) terhadap mahasiswa Indonesia, bahwa *Character Strength* yang berkorelasi secara signifikan dengan Resiliensi antara lain, *open-mindedness*, *integrity*, *persistence*, *hope*, dan *spirituality*.

Dari penelitian-penelitian yang ada, diketahui bahwa *Character Strength* yang berhubungan dengan Resiliensi pada mahasiswa dari beberapa negara tersebut berbeda-beda. Begitu pun dengan *Character Strength* yang berhubungan dengan Resiliensi pada kedua penelitian Listiyandini & Akmal juga berbeda, walaupun dalam konteks yang sama. Sehingga, jika penelitian ini dilakukan ditempat lain kemungkinan besar akan menghasilkan *Character Strength* yang berbeda juga. Selain itu, walaupun di Indonesia sudah ada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Listiyandini dan Akmal, tetapi penelitian tersebut belum membahas permasalahan secara spesifik mengenai Resiliensi Akademik berkaitan dengan stres yang diakibatkan oleh pembelajaran dengan menggunakan *E-Learning*. Hal ini penting karena *E-Learning* saat ini digunakan oleh banyak perguruan tinggi selama pandemi COVID-19.

Disini peneliti tertarik untuk menjadikan mahasiswa di perguruan tinggi Kota Bandung sebagai subjek penelitian karena sebelumnya belum pernah ada yang meneliti mengenai hubungan *Character Strength* dengan Resiliensi Akademik pada mahasiswa Kota Bandung. Selain itu, dua wilayah Kota Bandung yaitu Cibeunying dan Bojonagara yang menjadi tempat diambilnya sampel merupakan wilayah dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak. Pada wilayah Cibeunying dan Bojonagara ini juga terdapat perguruan tinggi negeri dan swasta. Sehingga, data yang didapatkan dari kedua wilayah tersebut akan lebih bervariasi karena sampel berasal dari mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari karakter yang memiliki hubungan kuat dengan Resiliensi Akademik, yaitu dengan melihat hubungan antara *Character Strength* dengan Resiliensi Akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi Kota Bandung yang mengalami stres karena pembelajaran dengan *E-Learning*.

B. Metodologi Penelitian

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen, yaitu *Character Strength* (X) dengan variabel dependen, yaitu Resiliensi Akademik (Y).

Partisipan penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa di perguruan tinggi Kota Bandung yang berjumlah 40.729 orang. Pengambilan sampel menggunakan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 10% (Mulyatiningsih, 2011). Sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 270 mahasiswa yang mengalami stres selama pembelajaran dengan *E-Learning*.

Penyeleksian Responden

Pada penelitian ini, responden yang dipilih hanyalah mahasiswa yang pernah mengalami stres akademik selama pembelajaran dengan *E-Learning*. Sehingga dilakukan penyeleksian responden terlebih dahulu, yaitu dengan diberikan pertanyaan singkat mengenai stres akademik berdasarkan Teori Stres Akademik dari Gadzella (1994) yang sudah disesuaikan dengan keadaan pembelajaran *E-Learning*. Jika mahasiswa memiliki keadaan yang sesuai dengan salah satu pertanyaan yang ada, maka mahasiswa tersebut menjadi responden dalam penelitian ini.

Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Dari 8 sub wilayah di Kota Bandung, diambil 2 sub wilayah secara random yaitu wilayah Cibeunying dan Bojonagara. Dari beberapa perguruan tinggi yang ada di kedua wilayah tersebut, dipilih 6 perguruan tinggi secara *random* dari masing-masing wilayah.

Metode Pengambilan data dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *google form* dengan menggunakan alat

ukur *Values in Action-Inventory of Strengths* (VIA-IS) milik Peterson dan Seligman (2004) sebanyak 172 item dengan nilai reliabilitas 0.978 yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Akmal & Nurwianti (2012) dan *Academic Resilience Scale* (ARS-30) dari Cassidy (2016) sebanyak 24 item dengan nilai reliabilitas 0.891 yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kumalasari, dkk (2020).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Statistik Deskriptif Resiliensi Akademik

Tabel 1. Kategori Resiliensi Akademik

Kategori	F	%
Rendah	135	50%
Tinggi	135	50%
Total	270	100%

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang berada pada tingkat Resiliensi Akademik tinggi sebanyak 135 responden (50%) dan pada kategori rendah juga terdapat 135 responden (50%).

Korelasi antara Character Strength dengan Resiliensi Akademik

Tabel 2. Uji Korelasi Product Moment Pearson

No	Character Strength	Sig (p -value)	α	Korelasi Parsial (r hitung)
1	<i>Hope</i>	0.000	< 0.05	0.676**
2	<i>Persistence</i>	0.000	< 0.05	0.666**
3	<i>Curiosity</i>	0.000	< 0.05	0.636**
4	<i>Vitality</i>	0.000	< 0.05	0.614**
5	<i>Spirituality</i>	0.000	< 0.05	0.593**
6	<i>Gratitude</i>	0.000	< 0.05	0.581**
7	<i>Fairness</i>	0.000	< 0.05	0.568**
8	<i>Integrity</i>	0.000	< 0.05	0.561**
9	<i>Creativity</i>	0.000	< 0.05	0.547**
10	<i>Open-mindedness</i>	0.000	< 0.05	0.547**
11	<i>Citizenship</i>	0.000	< 0.05	0.533**
12	<i>Social Intelligence</i>	0.000	< 0.05	0.525**
13	<i>Perspective</i>	0.000	< 0.05	0.504**
14	<i>Kindness</i>	0.000	< 0.05	0.493**
15	<i>Appreciation of beauty</i>	0.000	< 0.05	0.492**
16	<i>Love of learning</i>	0.000	< 0.05	0.490**
17	<i>Bravery</i>	0.000	< 0.05	0.486**
18	<i>Leadership</i>	0.000	< 0.05	0.468**
19	<i>Forgiveness</i>	0.000	< 0.05	0.465**
20	<i>Prudence</i>	0.000	< 0.05	0.459**
21	<i>Humor</i>	0.000	< 0.05	0.406**
22	<i>Love</i>	0.000	< 0.05	0.399**
23	<i>Self-regulation</i>	0.000	< 0.05	0.386**
24	<i>Humility</i>	0.01	< 0.05	0.209**

Diketahui bahwa pada semua *Character Strength* nilai p -value < 0.05 , hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Sehingga dapat diketahui, bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Character Strength* dengan Resiliensi Akademik. Diketahui juga bahwa semua nilainya positif, sehingga diketahui bahwa *Character Strength* berhubungan positif secara signifikan dengan Resiliensi Akademik. Jika *Character Strength*-nya tinggi, maka Resiliensi Akademiknya akan tinggi pula. *Character Strength* yang berkorelasi kuat dengan Resiliensi Akademik antara lain, *hope* (0.676**), *persistence* (0.666**), *curiosity* (0.636**), dan *vitality* (0.614**).

Jika mahasiswa memiliki karakter *hope*, maka ia dapat tetap berpikiran positif dan bertahan walaupun mengalami kesulitan selama *E-Learning*. Karakter *hope* ini dapat membantu terbentuknya Resiliensi Akademik pada mahasiswa. Menurut Wang dan Gordon (1994) individu yang memiliki Resiliensi Akademik adalah yang mampu mengubah keadaan sulit menjadi motivasi, salah satu caranya adalah dengan tetap mempertahankan *hope* (harapan) di dalam dirinya.

Jika mahasiswa memiliki karakter *persistence*, ketika menghadapi kesulitan selama *E-Learning* ini ia akan terus terpacu untuk bertahan dan berusaha melakukan yang terbaik. Karakter *persistence* ini dapat membantu terbentuknya Resiliensi Akademik pada mahasiswa. Menurut Martin dan Marsh (2009), salah satu faktor yang dapat memprediksi Resiliensi Akademik pada diri individu adalah *persistence*. Selain itu, menurut Connor dan Davidson (2003) individu yang resilien adalah yang *persistence* ketika menghadapi kesulitan.

Jika mahasiswa memiliki karakter *curiosity*, maka ia akan berusaha untuk mencari tahu mengenai kesulitan selama *E-Learning* ini dan merasa tertantang untuk menemukan solusinya. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan dari Seligman (2005), bahwa individu yang memiliki *curiosity* tinggi akan lebih terbuka dengan banyak hal dan lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan. Menurut Siebert (2010) salah satu kunci untuk dapat mengembangkan resiliensi di dalam diri individu adalah dengan *curiosity*.

Jika mahasiswa memiliki karakter *vitality*, maka ketika mengalami kesulitan selama *E-Learning* ini ia akan tetap semangat dan aktif untuk mencari cara mengatasi kesulitan yang ada. Menurut Ryan dan Deci (1996) *vitality* yang tinggi pada individu dapat meningkatkan kemampuannya untuk bangkit dari keadaan sulit. Hal tersebut berkaitan dengan resiliensi, dalam hal ini resiliensi merupakan kemampuan untuk dapat bangkit kembali dari keadaan sulit.

Dari empat *Character Strength* yang berhubungan kuat dengan Resiliensi Akademik tersebut, ternyata terdapat karakter-karakter yang muncul juga pada penelitian sebelumnya. Karakter *persistence* muncul pada penelitian Listyandini & Akmal (2015), karakter *hope* dan *persistence* muncul pada penelitian Listyandini & Akmal (2017), karakter *curiosity* muncul pada penelitian Narayanan (2020) dan Bachik, dkk (2020). Sehingga dapat diketahui bahwa hanya ada satu *Character Strength* yang tidak muncul pada penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu *vitality*.

Pada penelitian ini, penyebab karakter *vitality* muncul diperkirakan karena adanya tuntutan pada mahasiswa untuk aktif dan belajar secara mandiri selama pembelajaran dengan *E-Learning*. Seperti yang dijelaskan oleh Murniati (2020) bahwa dibutuhkan kemampuan untuk belajar secara mandiri selama *E-Learning*. Jika mahasiswa dengan karakter *vitality* mengalami kesulitan selama *E-Learning*, maka keaktifan mahasiswa tersebut dapat membantu dirinya untuk dapat mengatasi rasa stres dan bangkit dari keadaan stres tersebut.

Ketika diketahui karakter-karakter yang berhubungan kuat secara signifikan dengan Resiliensi Akademik, maka diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan karakter tersebut sehingga dapat resilien secara cepat terhadap kondisi stres akibat *E-Learning*. Hal tersebut karena *Character Strength* merupakan salah satu kunci untuk membangun Resiliensi Akademik di dalam diri individu.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *Character Strength* dengan Resiliensi

Akademik pada mahasiswa Kota Bandung yang melaksanakan *E-Learning*, dapat disimpulkan sebagai berikut :

Diketahui bahwa tingkat Resiliensi Akademik pada mahasiswa Kota Bandung antara lain, sebanyak 135 responden (50%) berada pada kategori tinggi dan 135 responden (50%) berada pada kategori rendah.

Terdapat hubungan antara karakter tertentu dalam *Character Strength* dengan Resiliensi Akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi Kota Bandung yang mengalami stres karena pembelajaran dengan *E-Learning*. Terdapat beberapa *Character Strength* yang berhubungan positif kuat secara signifikan dengan Resiliensi Akademik antara lain, *hope*, *persistence*, *curiosity*, dan *vitality*.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bersedia membantu dan ikut berkontribusi dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Daftar Pustaka

- [1] Agustin, R., & Handayani, I. (2021). Kemandirian belajar dan resiliensi mahasiswa tingkat awal pendidikan matematika selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 1877-1885
- [2] Akmal, S. Z., & Nurwianti, F. (2012). Kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku Minang. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 16–24. <https://doi.org/10.35760/psi>
- [3] Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- [4] Bachik, M. A. K., Carey, G., & Craighead, W. E. (2020). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752785>
- [5] Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- [6] Chung, H. (2008). Resiliency and Character Strengths Among College Students. Arizona: [Thesis, University of Arizona]
- [7] Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- [8] Dewantoro, A., & Rachmawati, I. (2020). Analysis of evaluation and exploratory studies on student's resilience of online learning during pandemic of Covid-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 155-162. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i2.7422>
- [9] Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reaction to stressors. *Psychological Reports*, 74, 395–490. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1994.74.2.395>
- [10] Hasanah, U., Ludiana., Imawati., & PH, Livana. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- [11] Hartley, D. E. (2001). Selling e-learning, American society for training and development. American Society for Training and Development. https://books.google.co.id/books/about/Selling_E_Learning.html?id=jcnh8Vcw0-IC&redir_esc=y
- [12] Harahap, A.C.P., Harahap, S.R., dan Harahap, D.P. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 10(2).
- [13] Jannah, M. (2020). Dinamika stress, coping, dan adaptasi dalam resiliensi pada lansia

- terhadap permasalahan hidup. *Al-Insan: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 1(1).
- [14] Kumalasari, D., Luthfiyanni, A. N., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- [15] Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- [16] Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2021). Less Stress, More Satisfied in Online Learning During the COVID-19 Pandemic: The Moderating Role of Academic Resilience. *Psychological Research on Urban Society*, 4(1), 36-44. <https://doi.org/10.7454/proust.v4i1.115>
- [17] Listiyandini, R. A., & Akmal, S. Z. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Fakultas Psikologi Universitas Pancasila*.
- [18] Listiyandini, R. A., & Akmal, S. Z. (2017). Resilience and character strength among Indonesian university students. Presented at ASIA International Multidisciplinary Conference, Johor Bahru, Malaysia.
- [19] Martin, A. J., & Marsh, H. (2009). Academic Resilience and Academic Buoyancy: Multidimensional and Hierarchical Conceptual Framing of Causes, Correlates, and Cognate Constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353–370. <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>
- [20] Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- [21] Mulyatiningsih, E. (2011). Riset terapan bidang pendidikan dan teknik. UNY Press. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132296045/lainlain/buku-riset-terapan-apri.pdf>
- [22] Murniati, C.T. (2020). “Can I answer the question ma’am?”: Dinamika partisipasi mahasiswa dalam pembelajaran daring. Dalam Sanjaya, F. R (Eds), 21 Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Darurat. Universitas Katolik Soegijapranata.
- [23] Narayanan, A. (2020). The recent trends in psychology character strengths and resilience among graduate students. *The Recent Trends in Psychology*, 47-61. Garuda Publisher.
- [24] Nizam. (2020). Potret transformasi digital: Mendadak daring. Dalam Belawati, T., & Nizam, Ed. Potret Pendidikan Tinggi Di Masa Covid-19. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- [25] Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://pdfs.semanticscholar.org/0918/c0f8c5a88398ca82653ebf5faf5fe263fb7b.pdf>
- [26] Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. American Psychological Association. Oxford University Press. http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf
- [27] Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- [28] Siebert, Al. (2010). How to develop resiliency strengths. Al Siebert Resiliency Center. <http://resiliencycenter.com/how-to-develop-resiliency-strengths/>
- [29] Wang, M. C., & Gordon, E. W. (1994). *Educational resilience in inner city America*. Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- [30] Auliannisa, Salsabila. Ilmi Hatta, Muhammad. (2021). *Hubungan Social Comparison*

dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Jurnal Riset Psikologi, 1(2), 147-153.