

TETAP BERTAHAN DI TENGAH TEKANAN: GAMBARAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA

Frizka Adrienne Taskia¹, Rahmah Hastuti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

¹frizkaataskiaa1616@gmail.com, ²rahmahh@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Academic resilience refers to students' ability to persevere, recover, and adapt positively to academic challenges and pressures throughout their studies. This ability is essential because it supports sustained learning engagement and facilitates the management of academic obstacles that may hinder study continuation. Although research on academic resilience is extensive, most studies focus on its relationship with other variables, while studies that specifically describe students' academic resilience based on its dimensions remain limited, particularly in the Indonesian context. Therefore, this study aims to describe academic resilience among students. This study employed a quantitative approach with a descriptive single-variable design. The sample consisted of 103 students recruited using convenience sampling. Data were collected using the academic resilience scale developed by Hardiansyah et al. (2020), which consists of 27 items covering four dimensions adapted from Cassidy (2015): perseverance, reflecting and adaptive help-seeking, negative affect and emotional response, and adaptive coping. Data analysis was conducted using descriptive statistics by comparing empirical means with hypothetical means. The results indicate that, overall, students' academic resilience falls into the high category, as shown by a hypothetical mean of 3.6490 and an empirical mean of 2.50. These findings suggest that students demonstrate adequate capabilities in maintaining academic perseverance, reflecting on learning experiences, seeking adaptive assistance, and regulating emotional responses when facing academic stress. Nevertheless, variations across dimensions indicate that certain aspects still require improvement to achieve optimal academic resilience. The findings of this study are expected to serve as a reference for universities in developing more targeted academic resilience development programs.

Keywords: *student, descriptive research, academic resilience*

ABSTRAK

Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk bertahan, pulih, dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi berbagai tantangan serta tekanan akademik selama masa perkuliahan. Kemampuan ini menjadi sumber daya psikologis yang esensial karena mendukung keberlanjutan keterlibatan belajar dan

membantu mahasiswa mengatasi hambatan akademik yang berpotensi mengganggu kelangsungan studi. Meskipun kajian mengenai resiliensi akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada hubungannya dengan variabel lain. Penelitian yang secara khusus menggambarkan resiliensi akademik mahasiswa berdasarkan dimensi-dimensinya, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran empiris mengenai resiliensi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif satu variabel. Partisipan penelitian berjumlah 103 mahasiswa yang direkrut menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Hardiansyah et al. (2020) berdasarkan konsep Cassidy (2015), yang mencakup empat dimensi, yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, *negative affect and emotional response*, serta *adaptive coping*. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif melalui perbandingan mean empirik dan mean hipotetik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum resiliensi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang memadai dalam mempertahankan ketekunan akademik, merefleksikan pengalaman belajar, mencari bantuan secara adaptif, serta mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Namun demikian, variasi antar dimensi menunjukkan adanya aspek tertentu yang masih perlu ditingkatkan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pengembangan resiliensi akademik yang lebih terarah dan kontekstual.

Kata kunci: mahasiswa, penelitian deskriptif, resiliensi akademik

A. Pendahuluan

Mahasiswa perguruan tinggi kerap menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, seperti beban tugas yang tinggi, tekanan pencapaian penting dalam menjaga keterlibatan belajar, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Salmela-Aro Read, 2017; Putri & Laksmiwati, 2022). prestasi, serta adaptasi terhadap dinamika sistem

pembelajaran. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan sumber daya psikologis yang mampu membantu mahasiswa bertahan dan menyesuaikan diri secara efektif, salah satunya adalah resiliensi akademik. Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan

beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan akademik (Cassidy, 2015).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menelaah hubungan resiliensi akademik dengan variabel lain, sementara penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam menyajikan gambaran empiris resiliensi akademik mahasiswa melalui pendekatan deskriptif satu variabel. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa sebagai dasar pemahaman kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang baik cenderung mampu mempertahankan motivasi belajar dan mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Variabel tunggal dalam

penelitian ini adalah resiliensi akademik. Partisipan penelitian berjumlah 103 mahasiswa berusia 18-21 tahun dari berbagai semester. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner digital. Instrumen penelitian berupa skala resiliensi akademik adaptasi Hardiansyah yang mengacu pada konsep Cassidy. Skala ini mengukur resiliensi akademik melalui beberapa dimensi, yaitu ketekunan (*perseverance*), refleksi dan pencarian bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta pengelolaan emosi negatif (*negative affect and emotional response*). Skala menggunakan format *Likert* dan telah diuji reliabilitasnya dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,895, yang menunjukkan reliabilitas sangat baik.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Kategorisasi skor resiliensi akademik ditentukan berdasarkan perbandingan mean empirik dan mean hipotetik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara keseluruhan resiliensi akademik

mahasiswa berada pada kategori tinggi. Temuan ini didasarkan pada perbandingan antara mean empirik dan mean hipotetik, di mana mean empirik resiliensi akademik mahasiswa lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kapasitas adaptif yang baik dalam menghadapi tuntutan akademik selama masa perkuliahan. Tingginya resiliensi akademik mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan ketekunan belajar, bangkit dari kesulitan akademik, serta mengelola tekanan yang muncul dalam proses akademik. Jika ditinjau berdasarkan dimensinya, resiliensi akademik mahasiswa tercermin melalui kemampuan *perseverance*, yaitu ketekunan dalam menghadapi kesulitan dan kegigihan dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Mahasiswa dengan tingkat ketekunan yang baik cenderung tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan belajar dan tetap berupaya menyelesaikan tugas akademik. Temuan ini sejalan dengan konsep resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2015), yang menekankan pentingnya ketekunan sebagai komponen utama

dalam adaptasi akademik. Selain itu, dimensi *reflecting and adaptive help-seeking* menunjukkan bahwa mahasiswa mampu merefleksikan pengalaman akademik yang dialami serta mencari bantuan secara adaptif ketika menghadapi kesulitan. Kemampuan ini berperan penting dalam proses pembelajaran, karena mahasiswa tidak hanya mengandalkan usaha mandiri, tetapi memanfaatkan sumber dukungan yang tersedia di lingkungan akademik. Hal ini mendukung temuan Putri dan Laksmiwati (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik tinggi cenderung memiliki strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Pada dimensi *negative affect and emotional response*, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mampu mengelola respons emosional negatif yang muncul akibat tekanan akademik. Kemampuan mengatur emosi ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada tujuan akademik meskipun berada dalam situasi yang menantang. Resiliensi akademik dalam aspek emosional berperan sebagai pelindung terhadap dampak stres akademik yang berlebihan,

sehingga membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan belajar secara berkelanjutan. Sementara itu, pada dimensi *adaptive coping*, hasil penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki strategi koping yang cukup baik dalam menghadapi kesulitan akademik, meskipun terdapat variasi antar dimensi. Variasi ini menunjukkan bahwa tidak semua aspek resiliensi akademik berkembang secara merata pada setiap mahasiswa. Oleh karena itu, meskipun secara umum resiliensi akademik berada pada kategori tinggi, masih terdapat ruang untuk pengembangan lebih lanjut pada aspek-aspek tertentu agar resiliensi akademik mahasiswa dapat mencapai tingkat yang optimal.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi akademik merupakan sumber daya psikologis penting bagi mahasiswa dalam menghadapi dinamika dan tuntutan akademik di perguruan tinggi. Lingkungan akademik yang suportif, termasuk dukungan institusional dan program pengembangan diri, memiliki peran strategis dalam mempertahankan serta meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa secara

berkelanjutan. Dan memiliki hasil kategorisasi menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa (100%) berada pada kategori resiliensi akademik tinggi. Tidak ditemukan partisipan yang termasuk dalam kategori rendah maupun sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa secara umum memiliki kemampuan adaptif yang baik dalam menghadapi tuntutan akademik, mempertahankan ketekunan belajar, serta mengelola tekanan akademik selama masa perkuliahan. Gambaran resiliensi akademik yang tinggi ini mencerminkan kesiapan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tantangan akademik yang dihadapi.

Tabel 1 Hasil Kategorisasi

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	$44 \leq X$	103	100%

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa secara umum berada pada kategori tinggi. Mahasiswa memiliki kemampuan adaptif yang baik dalam mempertahankan ketekunan akademik, merefleksikan pengalaman belajar, mencari bantuan secara

adaptif, serta mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya resiliensi akademik sebagai sumber daya psikologis dalam mendukung keberlangsungan dan keberhasilan studi mahasiswa di perguruan tinggi.

Penelitian lanjutan dianjurkan untuk menerapkan desain yang lebih rumit, misalnya pendekatan korelasional atau model prediktor, guna mengungkap faktor-faktor pengaruh secara lebih komprehensif terhadap resiliensi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic resilience. *Frontiers in Psychology*, 6, 1781. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Hardiansyah, H., et al. (2020). Pengembangan alat ukur resiliensi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan psikologi saat perkuliahan daring pada masa

- pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27–35.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>.