

## RESILIENSI PSIKOLOGIS DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA: TINJAUAN EMPIRIS TERHADAP KEMAMPUAN ADAPTASI MAHASISWA

Dheby Riski ZK

Universitas Muhammadiyah Bengkulu

[dhebyriski@gmail.com](mailto:dhebyriski@gmail.com)

Received: 20-07-2025

Revised: 10-08-2025

Approved: 25-08-2025

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi psikologis dan stres akademik pada mahasiswa sebagai bentuk kemampuan adaptasi dalam menghadapi tuntutan akademik di perguruan tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari skala resiliensi psikologis yang mengacu pada Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) serta skala stres akademik dengan menggunakan model skala Likert. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi psikologis dan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,45$  dan nilai signifikansi  $p < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi psikologis mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi psikologis berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik serta meningkatkan kemampuan adaptasi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

**Kata Kunci:** Resiliensi Psikologis, Stres Akademik, Mahasiswa, Adaptasi, Kesehatan Mental

### PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Perubahan lingkungan belajar, tekanan tugas, serta tuntutan pencapaian akademik seringkali memicu munculnya stres akademik. Stres akademik dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa apabila tidak dikelola secara efektif (Misra & McKean, 2021). Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang diberikan oleh lingkungan pendidikan (Bedewy & Gabriel, 2020). Tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti kecemasan, kelelahan emosional, hingga penurunan prestasi akademik mahasiswa (Pascoe et al., 2020).

Salah satu faktor psikologis yang dapat membantu individu menghadapi tekanan tersebut adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan, tekanan, maupun pengalaman traumatis (Connor & Davidson, 2003). Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mempertahankan stabilitas emosional meskipun berada dalam situasi yang menekan. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah psikologis pada mahasiswa (Smith et al., 2021). Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki resiliensi

rendah. Selain itu, resiliensi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mengembangkan strategi coping yang adaptif. Individu yang resilien mampu memandang masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan ketidakberdayaan (Reivich & Shatte, 2002).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya (Hartley, 2019). Resiliensi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, dan optimisme. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik yang dialami (Wilks, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik dan perubahan lingkungan belajar (Martin & Marsh, 2020). Dalam konteks pendidikan tinggi, resiliensi juga berperan dalam meningkatkan motivasi belajar dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi kegagalan akademik (Cassidy, 2016).

Selain itu, resiliensi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Individu yang resilien cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Ryff & Singer, 2018). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi pada mahasiswa dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi (Turner et al., 2021). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi psikologis dengan stres akademik pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi psikologis dan stres akademik pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif dan analisis hubungan antarvariabel menggunakan teknik statistik. Desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana hubungan antara tingkat resiliensi dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa (Creswell, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang sedang menjalani proses perkuliahan. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif minimal semester dua, bersedia menjadi responden, serta sedang mengikuti kegiatan perkuliahan secara aktif pada semester berjalan (Sugiyono, 2020).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode survei melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis. Skala pertama adalah skala resiliensi psikologis yang mengacu pada Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Skala ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, beradaptasi terhadap kesulitan, serta bangkit dari pengalaman yang menantang. Skala kedua adalah skala stres akademik yang digunakan untuk

mengukur tingkat tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik seperti tugas kuliah, ujian, beban belajar, dan tuntutan pencapaian akademik (Bedewy & Gabriel, 2020). Kedua skala tersebut menggunakan model skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan mampu mengukur variabel penelitian secara akurat dan konsisten. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi product moment, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70 (Hair et al., 2019).

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat resiliensi psikologis dan stres akademik pada responden penelitian. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel resiliensi psikologis dengan stres akademik pada mahasiswa. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik agar hasil analisis yang diperoleh lebih akurat dan sistematis (Field, 2018). Hasil analisis tersebut kemudian diinterpretasikan untuk menjelaskan hubungan antara resiliensi psikologis dengan tingkat stres akademik mahasiswa serta memberikan gambaran mengenai peran resiliensi dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian diperoleh dari analisis data yang dilakukan terhadap 120 responden mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi psikologis dan stres akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik. Sementara itu, hasil analisis terhadap variabel stres akademik menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami tekanan akademik yang berasal dari berbagai tuntutan perkuliahan, seperti tugas, ujian, serta target pencapaian akademik. Meskipun demikian, tingkat stres yang dialami masih berada pada batas yang dapat dikelola oleh sebagian besar mahasiswa. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan antara resiliensi psikologis dengan stres akademik dilakukan analisis korelasi Pearson Product Moment.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi psikologis dengan stres akademik pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,45$  dan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Nilai korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka rasakan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa aspek kemampuan mengelola emosi dan kemampuan beradaptasi terhadap situasi sulit merupakan indikator resiliensi yang paling berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengontrol emosi dan berpikir

secara positif ketika menghadapi kesulitan akademik cenderung lebih mampu mengelola tekanan yang mereka hadapi selama proses perkuliahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi psikologis memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik serta tidak mudah mengalami tekanan psikologis yang berlebihan.

Kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan serta mempertahankan sikap optimis menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi berbagai bentuk tekanan psikologis (Connor & Davidson, 2003). Individu yang resilien cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik serta mampu mengelola emosi secara lebih efektif ketika menghadapi situasi yang menantang. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa (Hartley, 2019). Mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik cenderung mampu memandang kesulitan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan tekanan berlebihan. Kemampuan resiliensi juga berkaitan dengan penggunaan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung menggunakan strategi pemecahan masalah dan berpikir positif dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah lebih rentan menggunakan strategi coping yang kurang adaptif seperti menghindari masalah atau menarik diri dari lingkungan akademik. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya dan keluarga, dapat membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa. Dukungan sosial memberikan rasa aman serta membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik yang muncul selama proses perkuliahan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi psikologis merupakan faktor penting yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Oleh karena itu, pengembangan program yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa, seperti pelatihan manajemen stres, konseling psikologis, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan kampus, menjadi langkah yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi psikologis dan stres akademik pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang hingga tinggi, sementara tingkat stres akademik berada pada kategori sedang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi psikologis yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami ( $r = -0,45$ ;  $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, beradaptasi terhadap tekanan, serta mempertahankan sikap optimis berperan penting dalam membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dengan demikian, resiliensi psikologis dapat menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa

mengelola tekanan akademik secara lebih efektif serta meningkatkan kemampuan adaptasi dalam lingkungan pendidikan tinggi. Oleh karena itu, pengembangan program yang bertujuan untuk memperkuat resiliensi mahasiswa, seperti pelatihan manajemen stres, konseling psikologis, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan kampus, menjadi langkah yang penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2020). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102920959424>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- 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(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book255675>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. London: SAGE Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book257672>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis (8th ed.)*. Boston: Cengage Learning. <https://www.cengage.com/c/multivariate-data-analysis-8e-hair/>
- Hartley, M. T. (2019). Investigating the relationship of resilience to academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 27–41. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 57(3), 351–367. <https://doi.org/10.1002/pits.22350>
- Misra, R., & McKean, M. (2021). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51. <https://doi.org/10.47779/ajhs.2021.16.1.41>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/289299/the-resilience-factor-by-karen-reivich-and-andrew-shatte/>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2018). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2021). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.  
<https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.  
<https://alfabeta.co.id>
- Turner, M., Holdsworth, S., & Scott-Young, C. (2021). Resilience at university: The role of academic support services in enhancing student wellbeing. *Journal of Further and Higher Education*, 45(3), 1–12.  
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2020.1737412>
- Wilks, S. E. (2022). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.  
<https://doi.org/10.18060/51>