

## Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh

*Description of Academic Resilience in Malikussaleh University Students*

Maysaroh Hasibuan<sup>1</sup>, Widi Astuti<sup>2\*</sup>, Hafnidari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [widi.astuti@unimal.ac.id](mailto:widi.astuti@unimal.ac.id)

**Abstract:** *Academic resilience is a student's ability to face setbacks, challenges, adversity and pressure effectively in the academic cortex. This research aims to determine the description of academic resilience among Malikussaleh University students. The research subjects were Malikussaleh University students, totaling 391 students. This research uses a quantitative approach with a descriptive type. The analysis used in this research is univariate analysis. The sampling technique uses a simple random sampling technique. The results of this research show that the description of the level of academic resilience of the research subjects is classified as having a high level of academic resilience (55.24%).*

**Keywords :** *Students, Academic Difficulties, Academic Resilience*

**Abstrak:** Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam korteks akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh. Subjek penelitian adalah mahasiswa universitas Malikussaleh, berjumlah 391 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis univariat. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik simpel random sampling. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa gambaran tingkat resiliensi akademik yang dimiliki subjek penelitian tergolong memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi (55.24%).

**Kata Kunci:** *Mahasiswa, Kesulitan Akademik, Resiliensi Akademik*

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji dalam Latary dan Rahayu, 2018). Tantangan pada mahasiswa muncul pada awal dan akhir perkuliahan (Listiyandini & Akmal, 2015). Kariv dan Heiman (2005) menemukan banyak tantangan yang dihadapi mahasiswa seperti kompetisi antar teman, banyaknya tugas, dan tantangan beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru.

Mahasiswa banyak yang kehilangan resiliensi mulai dari mengeluh karena banyaknya tugas hingga waktu istirahat yang tersita (Sholichah dkk, 2018). Penting sekali bagi mahasiswa untuk memiliki resiliensi dalam menghadapi berbagai tugas-tugas yang dapat menimbulkan stress (Sholichah dkk, 2018).

Stress pada mahasiswa bersumber dari akademik dibandingkan non akademik. stress yang bersumber dari akademik seperti jadwal kuliah dan praktikum yang padat, tugas yang menumpuk, bahan ujian yang banyak, Indek Prestasi Kumulatif (IPK) yang rendah dan masalah akademik lainnya, sedangkan stress non akademik adalah masalah keuangan, masalah keluarga,

interpersonal maupun intrapersonal (Amalia dkk, 2014).

Survei terkait kesehatan mental yang dilakukan oleh *The ACHA-National College Health Assessment II* (ACHA-NCHA) pada mahasiswa sebanyak 937 secara random. Hasil survei menunjukkan 37% mahasiswa merasa stress dengan tuntutan akademik, 25,8% mahasiswa merasa cemas karna tuntutan akademik, dan 15,8% depresi karna tekanan akademik (ACHA, 2013).

Resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan signifikan dalam aktivitas belajar yang dilakukan (Hendriani dalam Harahap, 2020). Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam korteks akademik (Martin dan Marsh, 2006).

Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi atau baik mampu bertahan di dalam tekanan dan mampu mencari jalan keluar terhadap permasalahan akademik yang muncul. Sebaliknya, mahasiswa yang resiliensinya rendah merasa cemas, takut dan menghindari dari kesulitan, karena hal

itu akan mengancam eksistensi dirinya (Tumanggor, 2015).

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 32 mahasiswa universitas Malikussaleh terkait resiliensi akademik, mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki masalah *confidence* sebanyak (63.6%), kemudian masalah *control* sebanyak (15.2%), selanjutnya masalah *composure* sebanyak (33.3%) dan masalah terkait *commitment* sebanyak 24.2%).

Seorang mahasiswa yang memiliki resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik (Sholichah dkk, 2018). Hal tersebut akan menjadikan mahasiswa yang optimis dan berpikir positif, meskipun sedang berada dalam suatu kesulitan akademik sehingga memiliki rasa percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan akademik (Amalia dalam Lingga dkk, 2021).

Sari dan Suhariadi (2019) menjelaskan bahwa ketangguhan dan sikap positif mahasiswa dalam mempersiapkan diri menghadapi berbagai kesulitan akademik dapat dibuktikan oleh kemampuannya dengan meminimalkan dampak dari peristiwa stress pada diri mahasiswa dan upaya mahasiswa untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapinya. Okvelia (2022) Mahasiswa yang tidak memiliki tujuan belajar, mahasiswa yang pesimis dalam

belajar, mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, dan mahasiswa yang tidak tanggung jawab terhadap dirinya dalam menghadapi kegiatan perkuliahan membutuhkan kemampuan resiliensi untuk bisa sukses dalam hidupnya.

### Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016)

Selanjutnya penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri, yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau suatu fenomena (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk mengetahui Gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa Unuversitas Malikussaleh.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* digunakan karena pengambilan anggota

sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini

yaitu skala resiliensi akademik yang di adopsi dari Wibowo (2018) berdasarkan aspek-aspek resiliensi akademik, skala tersebut memiliki 23 item dengan dua jenis pertanyaan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

## Hasil

Resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh diketahui bahwa mean empirik resiliensi akademik berjumlah 68,45 dan standar deviasinya berjumlah 5.192 sehingga, dibuat hasil pada tabel kategorisasi yang memberikan gambaran tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Malikussaleh

Table1.  
kategorisasi resiliensi akademik

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
X > 69,45	Tinggi	216	55.24%
X < 67,45	Rendah	174	44.50%
	Missing	1	0.26%
	Total	391	100%

Sumber: SPSS statistic 18

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa Universitas Malikussaleh memiliki kategorisasi tinggi sebanyak 48,5%, dan terdapat (44.50%) dikategori rendah, dengan demikian maka dapat diketahui bahwa resiliensi akademik yang dimiliki subjek penelitian tergolong memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi.

## Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Malikussaleh tergolong dalam tingkat resiliensi akademik yang tinggi sebanyak 55.24%, artinya mahasiswa mampu bertahan, bangkit, dan beradaptasi dengan situasi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik. Mahasiswa yang

beresiliensi akademik tinggi adalah mahasiswa yang bekerja keras, pantang menyerah dan mampu mencari bantuan secara adaptif dan memiliki kemampuan untuk merespon sebuah situasi dengan emosi yang positif (Hamachek dalam Okvelia, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Listiyandini (2017) mengatakan bahwa, mahasiswa dengan resiliensi

akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang lebih optimis, percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, sehingga stress yang di alami berdasarkan tekanan yang dialami dapat diminimalkan.

Jika ditinjau berdasarkan aspek-aspek resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy( 2015), dimana resiliensi akademik terdiri atas tiga aspek yaitu *perseverance* (kekuatan), *reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan) dan *negative affect and emotionl reponse* (pengaruh negatif dan respon emosional). Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa aspek tertinggi resiliensi akademik mahasiswa terletak pada aspek *negative affect and emotionl reponse* (pengaruh negatif dan respon emosional) sebanyak 58,82%. Selain itu aspek terendah resiliensi akademik berada pada aspek merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan yaitu 56.27%, artinya ketika mahasiswa mengalami kesulitan akademik mahasiswa tidak mampu meminta bantuan dari orang lain tetapi mahaiswamemiliki kemampuan untuk mengontrol pengaruh negatif dan respon emosional yang ada sehingga mahasiswa bisa mencapai tujuan akademiknya.

Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin penelitian dapat diketahui bahwa resiliensi akademik antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Dimana tingkat

resiliensi akademik laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan resiliensi akademik perempuan.

Jika dilihat berdasarkan fakultas hasil penelitian dapat diketahui bahwa resiliensi akademik setiap fakultas memiliki perbedaan. Dimana resiliensi akademik pada fakultas teknik tergolong paling tinggi diantara beberapa fakultas di Universitas Malikussaleh, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian ini yaitu 14,58%. Sementara fakultas yang kurang memiliki resiliensi akademik terdapat pada fakultas FKIP. Resiliensi akademik sangat penting dimiliki oleh setiap mahasiswa agar mampu bertahan dalam menghadapi berbagai tekanan akademik sehingga dengan resiliensi yang tinggi mahasiswa lebih mudah menyelesaikan situasi tekanan dengan baik dibandingkan dengan mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah.

Jika dilihat berdasarkan angkatan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2021 merupakan mahasiswa yang paling tinggi memiliki resiliensi akademik, artinya mahasiswa mampu untuk tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan akademik, hingga mencapai tujuan akademiknya. Verger dkk (Listiyandini & Akmal, 2015) mengatakan bahwa tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan

populasi pekerja dengan jenis kelamin dan usia yang sama.

Kemudian, jika dilihat berdasarkan status ekonomi keluarga, hasil penelitian dapat diketahui bahwa resiliensi akademik mahasiswa Universitas Malikussaleh dengan status ekonomi yang sedang memiliki kategorisasi lebih tinggi (56.82%) diantara dibandingkan dengan status ekonomi lainnya. Artinya dengan status ekonomi yang sedang mahasiswa lebih memiliki resiliensi akademik yang tinggi, dimana mahasiswa tersebut tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan-kesulitan akademiknya. Sebaliknya mahasiswa dengan tingkat status ekonomi keluarga yang rendah memiliki kategorisasi paling rendah, artinya mahasiswa yang memiliki status ekonomi yang rendah kurang memiliki resiliensi akademik.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Malikussaleh tergolong dalam tingkat resiliensi akademik yang tinggi, artinya mahasiswa yang bekerja keras, pantang menyerah dan mampu mencari bantuan secara adaptif dan memiliki kemampuan untuk merespon sebuah situasi dengan emosi yang positif.

### *Saran*

Bagi mahasiswa diharapkan menciptakan dan membentuk resiliensi akademik dengan tinggi, sehingga mahasiswa tetap memiliki pertahanan yang tinggi dalam menghadapi kesulitan-kesulitan akademik yang ada di dunia perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan menyadari pentingnya resiliensi akademik untuk membantu dalam menyelesaikan permasalahan akademik yang di hadapi.

Bagi Universitas diharapkan memiliki program atau psikoedukasi untuk pendampingan bagi mahasiswa Universitas Malikussaleh agar mahasiswa tetap mempertahankan kemampuan resiliensi akademik yang baik dan mampu bangkit ketika menghadapi kesulitan-kesulitan akademik.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan jika ingin meneliti dengan topik yang sama, untuk meneliti pada tempat dan populasi yang berbeda, agar diketahui resiliensi akademik pada tempat dan populasi tersebut

## Referensi

- ACHA, A. C. (2013). Thompson Rivers University. From [https://www.tru.ca/\\_shared/assets/NCHA\\_II\\_Spring\\_201329926.pdf](https://www.tru.ca/_shared/assets/NCHA_II_Spring_201329926.pdf)
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran ketangguhan diri (Resiliensi akademik) pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 1(2), 1-9. <https://www.neliti.com/publications/189043>
- Hendriani, W. (2017) Adaptasi positif pada resiliensi akademik mahasiswa doctoral. *Jurnal Humanitas*. (14) 02: 139-149. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php>
- Lastary, L., D. & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy dengan Proksinasi Akademik Mhasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta. *Jurnal Humaniora*. 2(2) 17-23.
- Lingga, G., G., A., Hindiarto, F., & Roswita, M., Y. (2021). Efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217-231 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.5049>.
- Listiyandini, R., A & Akma, S., Z. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Karakter Dan Resiliensi Pada Mahasiswa. *Proseding Temu Ilmiah Nasional*. <https://www.researchgate.net/publication/318125685>.
- Okvalia, C.,T.,H. (2022). Deskripsi Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Semester 8 Tahun Akademik 2021/2022 dan Implikasinya Terhadap usulan Topik-Topik Bimbingan kelompok. *Skripsi*. Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma
- Sari, P., K., P & Indrawati, E., S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir jurusan X fakultas teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 5(2), 177-182. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018, 2002*, 191–197.
- Tumanggor, R., O & Dariyo, A. (2015). Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar. *Jurnal psikologi dan kemanusiaan*. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (pp. 262-268).