



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 11176-11184

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara

Namira Ismail<sup>1✉</sup>, Siti Munadiyah<sup>2</sup>, Prihatini<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Maluku Utara

Email: [namiraismailbanda22@gmail.com](mailto:namiraismailbanda22@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Mahasiswa yang memasuki jenjang perguruan tinggi akan menghadapi berbagai macam tantangan dan tugas-tugas sampai terselesainya masa studi. Kebanyakan mahasiswa pada tahun pertama masuk dalam perguruan tinggi tidak mampu untuk dapat menghadapi berbagai macam tantangan dan tugas yang ada di perguruan tinggi. Kemampuan dalam bertahan pada ranah pendidikan disebut sebagai resiliensi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama adalah faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal yaitu pada aspek efikasi diri, regulasi emosi dan optimisme. Pada aspek eksternal yaitu keluarga dan teman. Selain itu terdapat aspek lainnya yaitu penyesuaian diri dan metode pembelajaran di perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Resiliensi Akademik, Mahasiswa Tahun Pertama*

## Abstract

Students who enter higher education will face various kinds of challenges and assignments until the completion of their study period. Most students in their first year of collage are unable to face the various challenges and tasks that exist in college. The ability to survive in the realm of education is called academic resilience. The aim of this research is to determine the factors that qualitative method with a case study approach. The results of this research indicate that academic resilience factors in first year students are internal factors and external factors. Internal factors include aspects of self efficacy, emotional regulation and optimism. On the external aspect namely family and friends. Apart from that, there are other aspects, namely adjustment and learning methods in collage.

Keywords: *Academic Resilience, First Year Students*

## PENDAHULUAN

Setiap Individu memiliki kebutuhan yang harus dapat dipenuhi dalam kehidupannya, salah satu kebutuhan primer yang harus dipenuhi yaitu pendidikan. Jenjang pendidikan formal di Indonesia salah satunya adalah perguruan tinggi. Setiap individu yang memasuki jenjang perguruan tinggi mendatangkan berbagai perubahan yang dialami baik dalam diri sendiri maupun di lingkungan sekitar, biasanya yang paling sering terjadi perubahan yaitu pada mahasiswa yang baru memasuki jenjang perkuliahan di perguruan tinggi. Perubahan yang dialami oleh mahasiswa adalah menghadapi tuntutan akademik. Tuntutan akademik pada mahasiswa ialah lebih mandiri terkait perubahan sistem pendidikan di institusi, tuntutan dari keluarga untuk berprestasi, dapat mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu, mendapatkan nilai yang baik serta memiliki IPK yang memuaskan (Listyandini & Akmal, 2015).

Dalam hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Okvellia & Setyandari (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu menghadapi tuntutan akademik adalah mahasiswa yang bertahan, bangkit, dan mampu beradaptasi dengan situasi sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik yaitu mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi sebanyak 9 orang mahasiswa atau (17,65%), sedangkan mahasiswa yang sulit untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik adalah mahasiswa yang akan menghindari masalah yang dihadapinya, cepat menyerah atau bahkan mundur ketika mengalami kesulitan, stress dan tekanan dalam bidang akademik adalah mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah dan hasil menunjukkan sebanyak 1 orang (0,1%). Dalam hal ini dapat menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi dapat bertahan dan mampu menghadapi tantangan pada jenjang perguruan tinggi dan mahasiswa yang memiliki

resiliensi yang rendah akan mengalami perasaan putus asa dan mudah menyerah bahkan mengalami stres.

Pemasalahan yang sering dihadapi mahasiswa yang baru memasuki perkuliahan dapat berdampak pada perubahan perilaku baik itu pada aspek budaya, perubahan gaya hidup, dan perubahan lingkungan. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut sehingga kelangsungan pendidikan akan berjalan dengan baik. Untuk menghadapi tantangan, kesulitan dan permasalahan tersebut mahasiswa membutuhkan resiliensi sebagai bentuk dan upaya untuk bisa bangkit dari permasalahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri. Resiliensi dalam ranah pendidikan disebut sebagai resiliensi akademik yaitu kemampuan seorang pelajar atau mahasiswa dalam merespon kesulitan akademik yang sedang dihadapi sebagai bentuk perilaku adaptif yang berhasil dan dapat menunjukkan kualitas pribadi secara akademik dan terus berkembang melebihi harapan selama masa sulit mengikuti pendidikan Gillingan (2007). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk dapat bertahan hingga mencapai cita-cita yang diinginkan, begitu juga sebaliknya apabila mahasiswa memiliki resiliensi akademik yang rendah maka mahasiswa akan mengalami permasalahan dalam dirinya sehingga tidak mampu untuk menyelesaikan pendidikan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Maret 2024 dengan 6 orang mahasiswa tahun pertama angkatan tahun pertama 2021 Program Studi Psikologi di kampus Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, ditemukan bahwa permasalahan yang sering dihadapi yaitu sulit untuk mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen, ketika mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan keinginan sering mengalami putus asa, tidak percaya pada diri sendiri ketika tampil untuk mempresentasikan tugas yang dikerjakan dan sering terlambat dalam mengikuti pelajaran di kelas. Dalam mengatasi permasalahan tersebut mahasiswa memerlukan kemampuan resiliensi akademik yang baik untuk dapat bertahan dan bangkit dari kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara.

Resiliensi akademik merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk meningkatkan keberhasilan dalam bidang akademik walaupun individu tersebut sedang berada dalam situasi yang sulit Cassidy (2016). Dalam mencapai suatu keberhasilan pendidikan, siswa atau mahasiswa dituntut untuk tetap bertahan dalam menyelesaikan pendidikannya walaupun dalam situasi yang sulit. Terkait dengan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa di perguruan tinggi akan berdampak sangat besar pada

diri mahasiswa itu sendiri apabila tidak diselesaikan dengan baik, sehingga sebagian besar mahasiswa lebih memilih untuk mengundurkan diri dari perguruan tinggi dan tidak melanjutkan pendidikannya, hal ini dikarenakan ketidakmampuan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi situasi dan kondisi yang ada dalam lingkungannya.

Tujuan dari penelitian ini diharapkan untuk memberikan informasi pada mahasiswa mengenai pentingnya resiliensi akademik dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik sehingga mahasiswa mampu menghadapi berbagai macam tantangan dalam jenjang perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif agar dapat menghasilkan informasi dan data yang kaya sehingga dapat digunakan sebagai dasar perbaikan dalam mengelola kemampuan diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus (*case study research*). Penelitian kualitatif sebagai penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan secara holistik dan dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah (Moleong, 2013). Metode studi kasus sebagai salah satu jenis pendekatan deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisme (individu), lembaga atau gejala tertentu dengan daerah atau partisipan yang sempit (Arikunto, 1986). penelitian ini memiliki unit analisis yaitu resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. Partisipan pada penelitian ini yaitu sebanyak 4 (empat) orang mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara dan saat ini sedang menjalani studi pada semester 6 (enam).

Tabel 1. Partisipan

Inisial	Tahun Masuk	Masa Studi
AR	2021	6
IN	2021	6
SA	2021	6
SR	2021	6

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian dan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa aspek resiliensi akademik dapat terlihat pada setiap diri partisipan penelitian. Gambaran resiliensi partisipan penelitian pada aspek Efikasi diri (*Self efficacy*) yaitu kemampuan dalam memecahkan masalah atau menghadapi kesulitan. Keempat partisipan memiliki efikasi diri yang baik dalam menghadapi masalah dan mampu menghadapi setiap kesulitan dalam menjalani perkuliahan. Hal ini dapat ditunjukkan pada keempat partisipan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, baik itu tugas yang menurut partisipan mudah dan tugas yang sulit. Menurut keempat partisipan tugas yang mudah yaitu membuat ringkasan buku dan membuat makalah sedangkan menurut keempat partisipan tugas yang sulit yaitu tugas membuat proposal penelitian dan menganalisis kasus pada laporan praktikum. Dalam proses perkuliahan keempat partisipan memiliki IPK diatas rata-rata. Selain itu partisipan AR, IN, dan SA mampu mengembangkan dirinya dengan mengikuti berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuannya di luar perkuliahan. Partisipan AR mengikuti lomba duta bahasa di tingkat Wilayah dan berani tampil membawa nama Universitas, partisipan AR memberanikan diri untuk ikut serta dalam kontes tersebut, selain itu paertisipan AR dan IN mengikuti KKN di luar Negeri yaitu di Negara Thailand dimana AR dan IN menjalani magang selama tiga bulan lamanya, sehingga AR dan IN dituntut untuk memahami bahasa dan menyesuaikan budaya yang ada di Negara Thailand. Pada partisipan SA mengikuti lomba menulis poster yang dimana lomba tersebut kebanyakan diikuti oleh para mahasiswa dari luar kampus sehingga SA dituntut untuk membuat poster yang kreatif dan inovatif dan mendapat hasil yang memuaskan dari poster yang telah dipresentasikan. Berbeda dengan paertisipan SR yang tidak mampu untuk memberanikan diri mengikuti kegiatan yang dapat melatih bakat dan kemampuannya sehingga SR memilih untuk tidak mengikuti organisasi di kampus maupun di luar kampus. Sejalan dengan penelitian Maimanah, Munib dkk (2021) minat merupakan bagian dari kognitif yang bisa terus dikembangkan sehingga mampu membentuk efikasi diri. Individu yang resilien memerlukan efikasi diri, dengan memiliki efikasi diri bahwa dirinya mampu menyelesaikan permasalahan yang tengah dihadapi serta tidak mudah menyerah dalam berbagai rintangan dan problem (Hendriani, 2016).

Pada aspek Regulasi Emosi dari keempat partisipan mampu mengelola perasaan, mampu mengekspresikan emosi secara positif dan dapat diterima oleh teman-temannya baik itu teman di kelas maupun pada mahasiswa yang berada pada tingkat bawah atau mahasiswa baru. Hal ini sejalan dengan penelitian Kumala & Darmawanti (2022) regulasi

emosi negatif dapat berpengaruh pada individu ketika dihadapkan dengan berbagai jenis peran yang dijalani dan hal yang membuat untuk seorang individu dapat bertahan adalah dengan adanya *support system* yang baik. Partisipan AR, IN dan SA pada saat proses belajar mengajar berlangsung dan diberikan tugas oleh dosen untuk berdiskusi ketiga partisipan sangat aktif bertanya bahkan pertanyaan yang diberikan dosen oleh mahasiswa dari ketiga partisipan sangat responsif untuk menjawab pertanyaan. Hal ini berbeda pada partisipan SR menunjukkan ketidakmampuan dalam regulasi emosi, hal ini ditunjukkan pada saat proses belajar mengajar berlangsung yaitu ketika diberikan tugas oleh dosen untuk berdiskusi di kelas dan dosen meminta untuk mempresentasikan hasil pekerjaannya di depan kelas SR merasa tidak mampu untuk menyampaikan pendapatnya dan tidak percaya diri untuk tampil di depan kelas. Hal ini sejalan dengan teori Gross (1998) Individu yang memiliki regulasi emosi dapat berfokus pada respon Regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

Selanjutnya pada aspek Optimisme yaitu dari keempat partisipan memiliki semangat dalam mengikuti proses perkuliahan ditunjukkan dengan kehadiran di dalam kelas pada seluruh mata kuliah yang diampuh dan jarang meminta izin untuk tidak hadir ketika dosen masuk dikelas terkecuali sedang sakit sehingga tidak bisa mengikuti pelajaran di kelas. Keempat partisipan mampu untuk bertahan hingga semester 6 (enam) dan akan menyelesaikan sampai semester akhir, walaupun partisipan SR dan SA ada yang memiliki nilai C pada satu sampai dua mata kuliah yaitu mata kuliah Bahasa Indonesia dan Psikologi Lingkungan hal ini tidak menurunkan semangat sehingga kedua partisipan berinisiatif untuk melakukan perbaikan nilai dengan mengikuti kelas semester pendek. Partisipan SA merupakan mahasiswa yang kurang mampu dari aspek ekonomi akan tetapi SA berusaha untuk dapat mempertahankan IPKnya sehingga SA mendapatkan beasiswa dari Bank Indonesia dan SA mampu membiayai diri sendiri dalam urusan administrasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmatika & Wrahatnolo (2023) menjelaskan optimisme dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi putus asa dengan dapat mengembangkan ketrampilan dalam dirinya. Partisipan IN merupakan salah satu mahasiswa yang selalu datang tepat waktu, ketika dosen belum datang dan IN berinisiatif untuk mempersiapkan media belajar seperti LCD, dan laptop sehingga partisipan IN dipilih oleh teman-temannya untuk menjadi ketua kelas. Hal ini sejalan dengan penelitian Damayanti, Dayu & Sholihin, (2023) berpikir optimis sangat diperlukan oleh mahasiswa karena merupakan konstruk psikologi yang memiliki pengaruh positif pada kehidupan seorang individu.

Selain ketiga aspek diuraikan di atas yang menggambarkan resiliensi akademik dalam faktor internal, pada penelitian ini terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik yaitu keluarga dan teman. Keempat partisipan mendapatkan dukungan penuh dari keluarga terutama dari kedua orangtua maupun dari teman-temannya. Pada partisipan AR, IN dan SR diberikan dukungan penuh dari orangtuanya terutama ibunya yang selalu mengingatkan untuk dapat menyelesaikan tugas kuliah dengan baik sehingga mendapatkan nilai yang memuaskan meskipun SR merasa tidak percaya diri dikarenakan ada beberapa mata kuliah dengan nilai yang tidak memuaskan tetapi SR diberikan dukungan penuh dari teman-temannya untuk membantu SR mengerjakan tugas yang menurutnya sulit untuk diselesaikan. Partisipan SA yang tinggal berjauhan dengan orangtua tetapi SA selalu diberikan dukungan penuh dari orangtua. Hal ini berkaitan dengan penelitian Pratiwi & Kumalasari (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yaitu semakin tinggi variabel dukungan orang tua maka semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa. Teman-teman kelas keempat partisipan memberikan dukungan penuh dengan saling memberikan arahan pada teman yang mengalami kesulitan dalam pengerjaan tugas kuliah. Keempat partisipan merasa dapat diterima dengan baik oleh orang-orang sekitarnya. Hal ini sejalan dengan teori Gortberg (1995) yang menjelaskan bahwa individu dapat menemukan orang lain untuk dimintai pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian.

Selain masalah yang telah dipaparkan, masalah yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama adalah mampu beradaptasi dengan teman sekelasnya yang berasal dari berbagai daerah dan memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda-beda. Selain itu mahasiswa tahun pertama dituntut untuk mampu menyesuaikan dengan metode belajar yang ada di perguruan tinggi. Pada keempat partisipan merasa pada awal masuk kuliah dibebankan tugas-tugas yang begitu banyak dari dosen yaitu sebagian besar mata kuliah yang diampuh diberikan tugas baik tugas makalah, presentasi, analisis kasus, tugas review jurnal dan tugas lainnya, selain itu waktu yang dikumpulkan sangat singkat dan bahkan ada tugas yang dikumpulkan secara bersamaan yaitu dua mata kuliah dengan waktu yang sama dan hari yang sama, namun keempat partisipan berupaya untuk dapat menyelesaikan tugas kuliah dengan tepat waktu. Hal ini berkaitan dengan penelitian Lianingsih & Hasanah (2022) metode pembelajaran mahasiswa yang dapat mampu meningkatkan daya serap mahasiswa seperti aktivitas kelompok akan membuat mahasiswa semakin aktif dalam mengerjakan tugas dan komunikasi dosen yang intens dengan mahasiswa. Selain tugas kuliah, keempat partisipan merasa pada awal masuk kuliah teman kelasnya membuat kelompok-kelompok

pertemanan sehingga keempat partisipan merasa canggung berada di dalam kelas namun seiring berjalannya waktu keempat partisipan mampu menyesuaikan diri dengan teman kelasnya sehingga yang awalnya ada kelompok pertemanan menjadi tidak berkelompok dan berteman dengan seluruh teman-teman kelasnya. Hal ini berkaitan dengan penelitian Jamaludddin (2020) menunjukkan model penyesuaian diri mahasiswa yaitu dengan cara mahasiswa harus membuat perencanaan, manajemen diri ataupun berinteraksi sosial dengan baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama dipengaruhi oleh aspek efikasi diri, regulasi emosi dan optimisme. Selain itu resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya yaitu keluarga dan teman. Dengan demikian mahasiswa tahun pertama harus mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada di perguruan tinggi sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan pendidikannya dengan baik. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu aspek efikasi diri, regulasi emosi dan optimisme sedangkan faktor eksternal yaitu orang terdekat seperti orangtua dan teman. Hasil penelitian ini selanjutnya akan memberikan manfaat bagi mahasiswa tahun pertama untuk mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi tantangan di jenjang perguruan tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- ApriliaChusna Maimanah, Abdul munib dkk. 2021. Menumbuh-kembangkan Minat, Efikasi diri, Ragulasi Emosi diri pada anak. *Journal Buah Hati* Vol 9 No.1 Hal 27-42.
- Arikunto, Suharsimi. 1986. *Prosedur Peelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- Cassidy, S. 2016. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11.
- Clareta Thesalonika Hanabele Okvellia & A.Setyandari. 2022. Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal of Counseling and Personal Development*. Vol. 4 No. 2. Hal 6
- Fitrah Zulfa Rachmatika & Tri Wrahatnolo. 2023. Pengaruh *Self-Regulation* Dan *Optimism Terhadap Prestasi Belajar*. *Journal of Vocational and Technical Education*. Vol 5 No

2 Hal 201-209.

- Fransiska Erna Damayanti, Graceila Oktamanicka Dayu dkk. 2023. Studi Korelasi Stres dengan Optimisme Mahasiswa Keperawatan dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Malang*. Vol 8 No 2 Hal.419-434.
- Gross, J. J. .1998. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative, Review of *General Psychology* Vol. 2 no. 3.
- Gilligan, R. .2007. Adversity, resilience and the educational progress of young people in public care. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12.
- Grotberg, E H. 1995. *A Guide to Promoting Resilience in Children*. TheHague : Bernard van Leer Foundation.
- Hendriani, W. 2016. *Resiliensi Psikologis: Sebuah pengantar*. Prenadamedia Grup.
- Kinanti Hanum Kumala & Ira Darmawanti. 2022. Strategi Emosi Pada Mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 9 No 3. Hal 19-29.
- Listiyandini, R. A., & Akmal, S. Z. .2015. Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Fakultas Psikologi Universitas Pancasila*.
- Muhammad Jamaluddin. 2020. Model Penyesuaian diri Mahasiswa Baru. *Indonesia Psychological Research* Vol 2 No 2 Hal 109-118
- Moleong, L.J.2013.*Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung:PT.Remaja Rosdakarya.
- Nurmavita Putri Lianingsih & Enung Hasanah. 2022. Metode pembelajaran untuk meningkatkan daya serap mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*. Vol. 6 No. 1. Hal 133-142.
- Zuniar Risanti Pratiwi & Dewi Kumalasari. 2021. Dukungan Orang tua dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*. Vol 13 No. 2. Hal 138-147.