



**GAMBARAN TINGKAT RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AWAL : STUDI
DESKRIPTIF CROSS-SECTIONAL**

Description of resilience level in Undergraduate Freshman: a descriptive cross-sectional

Meyunda Alfriyani, Dewi Rukmaningsih, Rukia Riskita Dewi Harahap

STIKES Pekanbaru Medical Center

ABSTRAK

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dalam menghadapi tekanan atau tantangan. Mahasiswa tingkat awal menghadapi berbagai perubahan akademik, sosial, dan emosional yang memerlukan kemampuan adaptasi yang baik. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian menggunakan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Analisis data dilakukan secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tinggi. Diperlukan dukungan berkelanjutan untuk mempertahankan dan meningkatkan resiliensi mahasiswa.

ABSTRACT

Resilience is an individual's ability to survive, adapt, and recover from challenges. First-year students experience academic, social, and emotional changes that require effective adaptation. This study aimed to describe resilience levels among first-year students. A descriptive cross-sectional design was used. Total sampling was applied. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) was used as the instrument. Data were analyzed descriptively. Results indicated that most students had high resilience levels. Continuous support is needed to strengthen student resilience.

Riwayat artikel

Diajukan: 09 Juni 2026

Diterima: 11 Juni 2026

Penulis Korespondensi:

- Meyunda Alfriyani
- STIKES Pekanbaru Medical Center

- email:

meyundaa@gmail.com

Kata Kunci: Mahasiswa
Tingkat Awal; Resiliensi;
Transisi Akademik

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat awal mengalami masa transisi dari pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi. Masa transisi ini sering disertai perubahan akademik, sosial, dan emosional yang dapat menimbulkan tekanan. Resiliensi merupakan kemampuan penting yang membantu mahasiswa beradaptasi dan menghadapi tantangan selama masa perkuliahan. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat awal.

Menurut World Health Organization (WHO, 2023), tekanan akademik menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya kasus stres dan kecemasan pada mahasiswa di seluruh dunia. Data global menunjukkan sekitar 40% mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan adaptasi akademik dan emosional. Di Indonesia, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai 36%– 69%, terutama pada mahasiswa kesehatan yang memiliki beban praktik dan teori yang tinggi (Kemenkes RI, 2022). Menurut Reivich dan Shatte (Astuti et al., 2021),

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan atau situasi sulit serta tetap berfungsi secara positif di tengah tantangan. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan mampu beradaptasi dengan baik, berpikir positif terhadap kesulitan, dan mampu menjaga kestabilan emosinya. Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung mudah menyerah, mengalami stres, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan (Fauziah & Anggraini, 2022).

Resiliensi yang rendah yang terjadi dapat menimbulkan stres akademik dan tekanan psikologis yang signifikan, sehingga mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner observasi melalui Link google form responden setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan persetujuan untuk berpartisipasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat awal di STIKes Pekanbaru Medical Center.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat awal sebanyak 38 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang terdiri dari 25 item. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Penelitian menerapkan prinsip informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, dan justice.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=38)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	8	21,1
Perempuan	30	78,9
Keperawatan	26	68,4
Kebidanan	8	21,1
Gizi	4	10,5

Tabel 2. Distribusi Tingkat Resiliensi

Tingkat Resiliensi	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	33	86,8
Sedang	5	13,2
Total	38	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari 38 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 30 responden (78,9%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 8 responden (21,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal yang menjadi responden penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan.

Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik institusi pendidikan kesehatan, khususnya pada program studi keperawatan, kebidanan, dan gizi, yang secara umum lebih banyak diminati oleh perempuan. Kondisi ini sejalan dengan gambaran umum pendidikan kesehatan di Indonesia, di mana profesi tenaga kesehatan masih identik dengan peran perempuan dalam memberikan pelayanan dan merawat kepada pasien.

Menurut Notoatmodjo (2021), jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik individu yang dapat memengaruhi cara berpikir, bersikap, serta kemampuan seseorang dalam merespons berbagai situasi kehidupan. Perbedaan jenis kelamin juga berhubungan dengan perbedaan biologis dan psikologis yang dapat memengaruhi cara individu mengelola emosi, menerima informasi, serta menyesuaikan diri 44 terhadap lingkungan baru. Dalam konteks mahasiswa tingkat awal, perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik, beban tugas, serta perubahan lingkungan sosial yang dialami selama masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dan Anggraini (2022), yang menyatakan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki kemampuan adaptasi dan resiliensi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan mahasiswa perempuan yang lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan serta lebih aktif dalam mencari dukungan sosial ketika menghadapi tekanan akademik maupun psikologis. Dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan kampus berperan penting sebagai faktor protektif dalam meningkatkan resiliensi individu, sehingga mahasiswa perempuan lebih mampu bertahan dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hasibuan dan Astuti (2024) juga menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan menggunakan strategi koping yang lebih adaptif dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Karakteristik Berdasarkan Prodi Berdasarkan data yang diperoleh dari 38 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari Program Studi Keperawatan, yaitu sebanyak 26 responden (68,4%). Selanjutnya, responden dari Program Studi Kebidanan berjumlah 8 responden (21,1%), dan responden dari Program Studi Gizi sebanyak 4 responden (10,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini 46 didominasi oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan. Dominasi tersebut dapat dipengaruhi oleh jumlah mahasiswa aktif yang lebih besar pada Program Studi Keperawatan dibandingkan dengan program studi lainnya di STIKes Pekanbaru Medical Center. Menurut Nursalam (2020), karakteristik pendidikan dan latar belakang akademik mahasiswa dapat memengaruhi pola pikir, cara belajar, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat awal masih berada pada kategori resiliensi sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa cukup mampu menghadapi tekanan dan tantangan akademik, namun masih memerlukan proses adaptasi yang berkelanjutan untuk mencapai tingkat resiliensi yang lebih optimal. Menurut Reivich dan Shatté (2017), resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit kembali, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi stres, tekanan, maupun kesulitan hidup.

SIMPULAN

Mayoritas mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat resiliensi tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik dan lingkungan perkuliahan. Institusi pendidikan perlu mempertahankan dan meningkatkan program pendukung untuk memperkuat resiliensi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, E., Hasibuan, L., & Reivich, K. (2021). Resiliensi dan kemampuan berpikir positif mahasiswa keperawatan.

- Fauziah, R., & Anggraini, P. (2022). Resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan tahun pertama.
- Fitriani, R., & Hidayat, N. (2020). Tantangan adaptasi mahasiswa baru di perguruan tinggi.
- Kemenkes RI. (2022). Profil kesehatan mahasiswa Indonesia tahun 2022.
- Yuliani, A., & Sari, L. (2023). Peran pendidikan tinggi dalam pembentukan kemampuan adaptif mahasiswa.