

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI MAHASISWA S1 DI INDONESIA : TINJAUAN LITERATUR

Ni Luh Komang Diva Dovene Luna Antara^{1*}, Ketut Indra Purnomo², Made Kurnia Widiastuti Giri³

Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali^{1,2,3}

*Corresponding Author : diva.dovene@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Stres akademik pada mahasiswa di Indonesia memiliki prevalensi berkisar pada nilai 36,7 % hingga 71,6%. Tekanan yang berasal dari lingkungan kompetitif dan penuh tuntutan seperti kurikulum yang padat, tingginya intensitas persaingan nilai, penyusunan skripsi, serta harapan orang tua dan institusi. Banyaknya tuntutan yang dibebankan pada mahasiswa meningkatkan risiko timbulnya stres akademik sehingga diperlukan resiliensi sebagai faktor protektif untuk beradaptasi secara positif. Penulisan artikel ini memiliki tujuan untuk menganalisis dan meninjau hasil penelitian yang relevan terhadap topik stres akademik dan resiliensi pada mahasiswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review* pada empat artikel (tiga studi primer dan satu *meta-analysis*) yang berasal dari berbagai sumber online seperti *PubMed*, *Research Gate*, dan *Google Scholar* dengan rentang tahun 2020-2025. Hasil tinjauan ini membuktikan secara statistik bahwa terdapat hubungan signifikan dengan korelasi negatif secara konsisten antara resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa dengan nilai $p \leq 0,05$, dan nilai koefisien korelasi (r) berkisar di antara -0,222 sampai dengan -0,503. Selain itu, dibuktikannya mekanisme coping internal dan sifat dari masing-masing stressor yang didapatkan terhadap efektivitas resiliensi mahasiswa. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian mendalam terhadap variabel mediator yang lebih kompleks dan mencakup sampel heterogen agar temuan dapat digeneralisasikan.

Kata kunci : mahasiswa S1, resiliensi, stres akademik

ABSTRACT

Academic stress among students in Indonesia has a prevalence ranging from 36.7% to 71.6%. Pressure stems from a competitive and demanding environment, such as a dense curriculum, intense competition for grades, thesis writing, and the expectations of parents and institutions. The numerous demands placed on students increase the risk of academic stress, making resilience a necessary protective factor for positive adaptation. This article aims to analyze and review research findings relevant to the topic of academic stress and resilience in students. The method used in this study is a literature review of four articles (three primary studies and one meta-analysis) from various online sources such as PubMed, Research Gate, and Google Scholar from 2020 to 2025. The results of this review statistically prove that there is a significant relationship with a consistent negative correlation between resilience and academic stress in students with a p -value ≤ 0.05 , and a correlation coefficient (r) ranging from -0.222 to -0.503. In addition, the internal coping mechanisms and characteristics of each stressor identified were found to influence the effectiveness of student resilience. Therefore, in-depth research on more complex mediator variables and involving heterogeneous samples is needed so that the findings can be generalized.

Keywords : resilience, academic stress, undergraduate student.

PENDAHULUAN

Mahasiswa program sarjana (S1) terdiri dari sekumpulan individu dengan usia transisi yang menghadapi dua tantangan yaitu sebagai individu yang sedang mengembangkan identitas diri serta sebagai agen perubahan yang akan memberikan kontribusi kepada negara di masa depan. Dalam proses pendidikan Syahra dan Soesanto, (2024), mahasiswa ditempatkan pada lingkungan yang kompetitif dan penuh dengan tuntutan, hal ini dibuktikan

dengan padatnya kurikulum, tingginya intensitas persaingan nilai, penyusunan skripsi dan tugas lainnya, serta harapan yang muncul dari orang tua serta institusi. Banyaknya tuntutan yang didapatkan oleh mahasiswa menyebabkan besarnya kemungkinan stres akademik yang dirasakan. Sebagai stressor utama, stres akademik mengacu pada perasaan tidak mampunya mahasiswa untuk memenuhi segala tuntutan akademik yang diberikan kepada dirinya dan menganggap bahwa tekanan tersebut mengganggu proses pembelajarannya (Rahmawati, 2016). Menurut data yang dicantumkan pada artikel milik Saifudin, Adawiyah dan Mukhaira, (2023), terdapat sebanyak 38% hingga 71% mahasiswa secara global yang mengalami stres akademik. Persentase stres akademik pada mahasiswa Indonesia sendiri terhitung 36,7% hingga 71,6%.

Stres akademik tidak hanya menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti perubahan status gizi, gejala gastrointestinal, *dispepsia fungsional*, *disminorea*, gangguan pada pola makan (Tasalim dan Cahyani, 2021 dalam (Fiqih and Ratnawati, 2023)), tetapi juga kesehatan mental yang lebih serius seperti *anxiety* dan depresi (Pascoe et al., 2020). Tidak hanya itu, stres akademik mempengaruhi nilai mahasiswa rendah, sulit untuk bergaul dengan orang lain, prestasi dalam bidang akademiknya rendah, perilaku maladaptif seperti penggunaan narkoba dan merokok dan dampak yang paling berat adalah bunuh diri. Saat menghadapi stres akademik, resiliensi yang dimiliki mahasiswa dimanfaatkan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa kedokteran untuk beradaptasi secara positif. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari trauma dan kembali menjalankan aktivitas secara produktif, terutama dalam menghadapi stresor kehidupan sehari-hari (Reivich dan Shatte, 2002 dalam (Teterissa et al., 2023)). Pada konteks akademik, resiliensi membantu mahasiswa untuk mengoptimalkan strategi coping (Teterissa et al., 2023) mempertahankan performa akademik (Hendriani, 2017) dan mengubah persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik. Mahasiswa mengakui bahwa kemampuan resiliensi sangat penting untuk menunjang keberhasilan dalam bidang akademis dan non akademis serta kemampuan tersebut dikembangkan dari interaksi mahasiswa serta perguruan tinggi (Salim and Muhammad Fakhrurrozi, 2020).

Oleh karena stres akademik menimbulkan dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental, fisik, serta capaian akademik mahasiswa, dan bahwa resiliensi adalah hal yang penting untuk dimiliki mahasiswa sebagai *coping mechanism* yang dapat melindungi kesehatannya, penting untuk memiliki pemahaman tentang bagaimana kedua faktor ini berfungsi. Merujuk pada hasil korelasi penelitian-penelitian terdahulu, dilaporkan bahwa korelasi antara stres akademik dengan resiliensi adalah lemah. Korelasi yang lemah antara dua variabel tersebut menjelaskan bahwa resiliensi bukanlah *coping mechanism* utama atau yang paling membantu dari kondisi stres akademik, sehingga masih terdapat variabel lainnya yang lebih membantu dan relevan untuk menangani stres akademik dibandingkan resiliensi. Oleh sebab itu, tinjauan literatur ini memiliki urgensi untuk melakukan analisis secara kritis terhadap temuan tersebut dengan tujuan untuk mengidentifikasi variabel mediator yang tidak disebutkan serta memberikan dasar untuk dikembangkannya *coping mechanism* lainnya selain resiliensi dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (*literature review*) dengan fokus pada analisis deskriptif. Kajian dilakukan untuk menganalisis dan meninjau hasil penelitian yang relevan terhadap topik stres akademik dan resiliensi pada mahasiswa. Penelitian dilakukan secara non-fisik karena menggunakan sumber data *online* pada *PubMed*, *Research Gate*, dan *Google Scholar* dengan rentang waktu publikasi sejak 2020 hingga 2025 yang berbahasa Indonesia atau Inggris. Adapun terdapat empat artikel yang telah memenuhi

kriteria inklusi yang telah ditetapkan dengan beberapa kata kunci yang digunakan dalam menelusuri berbagai artikel dengan topik ini, lalu dikumpulkan dan dianalisis secara naratif yang kemudian akan disajikan dalam bentuk tabel, dikategorikan, serta dianalisis sebagai proses untuk menjawab tujuan penelitian yang dirumuskan sejak awal. Pada penelitian ini tidak terdapat data primer yang dikumpulkan oleh karena tidak melibatkan sampel manusia secara langsung. Namun, penelitian ini tetap mempertahankan integritas ilmiah selama dilakukannya proses analisis dan pelaporan hasil, serta mengikuti standar etika akademik saat melakukan pengutipan dan mencantumkan sumber.

HASIL

Berdasarkan analisis mendalam pada empat studi yang relevan dengan topik *literature review* ini, disajikan secara sistematis pada tabel 1.

Tabel 1. Daftar Artikel

No	Judul	Penulis	Asal Sampel	Metode	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19	Rinda Ramadanti dan Herdi (2021)	374 Mahasiswa baru Universitas Negeri Jakarta.	Metode penelitian adalah kuantitatif, dengan pendekatan analitik observasional, desain <i>cross-sectional</i> , dan pengambilan sampel menggunakan teknik <i>incidental sampling</i> .	Penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif di antara kedua variabel yaitu resiliensi dan dukungan sosial dengan stres akademik pada sampel mahasiswa baru Universitas Negeri Jakarta dengan nilai $R = -0,309$ dan nilai $Sig. F Change = 0,000 < 0,05$ yang menyatakan kedua variabel tersebut saling berkorelasi dan memiliki signifikansi dengan arti bahwa faktor resiliensi serta dukungan sosial dapat mempengaruhi kondisi stres akademik.
2.	Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat	Aulia Kirana, Agustini, Enka Rista (2022)	Mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi dan bekerja di Universitas X Jakarta Barat.	Metode penelitian adalah kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif korelasional, desain <i>cross-sectional</i> , dan pengambilan sampel menggunakan teknik <i>non-probability sampling</i>	Menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara variabel resiliensi dan stres akademik dengan nilai korelasi (r) = $-0,324$ (lemah) dan nilai $p value = 0,002$.
3.	Hubungan Resiliensi dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Peran Ganda (Kuliah dan	Miftakhul Izza Rofiqoh, Al Thuba Septa Priyanggasari (2025)	575 Mahasiswa universitas negeri dan swasta yang terpilih.	Metode penelitian adalah kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif korelasional, desain <i>cross-sectional</i> , dan pengambilan sampel menggunakan teknik <i>snowball non-probability sampling</i>	Terbukti bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel resiliensi dengan stres akademik dengan bukti nilai $p value = <0,01$ dengan nilai koefisien regresi β sebesar $-0,938$.

Bekerja)							
4.	<i>The Role of Resilience in Coping with Academic Stress (A Meta-analysis Study)</i>	Yeni dan Purwandari	Mulati Eny	4.194 mahasiswa pada penelitian berbeda.	Metode adalah dengan analisis, berbeda.	penelitian kuantitatif, pendekatan desain <i>meta analysis</i> .	Meta analisis ini menunjukkan hasil bahwa resiliensi berkorelasi negatif dan signifikan terhadap stres akademik dengan nilai koefisien $r = -0,503$ (sedang hingga kuat).

Dilakukan kajian pada empat artikel penelitian asli (*original article*) yang membahas tentang stres akademik dan resiliensi pada mahasiswa di Indonesia. Studi pertama oleh Ramadanti dan Herdi, (2022) yang menggunakan sampel mahasiswa baru mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stres akademik. Studi kedua oleh Kirana, Agustini dan Rista, (2022) menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan negatif pada resiliensi terhadap stres akademik. Lalu, studi ketiga oleh Rofiqoh dan Priyanggasari, (2025) mendukung hasil penelitian sebelumnya dengan hasil yaitu terdapat hubungan yang signifikan negatif antara resiliensi dan stres akademik. Terakhir, pada studi keempat yaitu *meta-analysis* oleh Mulati dan Purwandari, (2022) menyatakan bahwa resiliensi dengan stres akademik memiliki hubungan signifikan negatif dan berkorelasi sedang hingga kuat.

Secara umum, analisis terhadap empat artikel tersebut memiliki konsistensi temuan yang sama dan menegaskan bahwa resiliensi adalah faktor penting yang dimiliki mahasiswa untuk melindungi dirinya secara mental dari stres akademik yang muncul. Temuan tersebut diperkuat dengan adanya hasil *meta-analysis* yang menunjukkan korelasi sedang hingga kuat di antara kedua variabel tersebut. Meski hubungan negatif dibuktikan secara konsisten dari keempat artikel tersebut, variasi nilai korelasi yang berbeda menegaskan terkait dengan urgensi dari dilakukannya tinjauan literatur ini untuk menganalisis secara lanjut terkait dengan faktor mediasi hubungan antara resiliensi dan stres akademik, sehingga diharapkan dapat dibuatnya intervensi yang efektif bagi perguruan-perguruan tinggi di Indonesia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan sintesis temuan dari empat artikel yang telah dilakukan peninjauan, hubungan antara stres akademik dengan resiliensi menunjukkan konsistensi yang solid dan signifikan negatif. Resiliensi yang tinggi akan membantu penurunan tingkat stres akademik yang di alami oleh mahasiswa. Studi primer dan *meta-analysis* (Mulati and Purwandari, 2022) secara konsisten menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan dengan temuan nilai p selalu $\leq 0,05$, dengan nilai koefisien korelasi (r) berkisar di antara $-0,222$ sampai dengan $-0,503$. Konsistensi dari temuan ini, didukung oleh *meta-analysis* dengan nilai koefisien korelasi (r) yaitu $-0,503$ yang menandakan korelasi kuat antara dua variabel dan memperkuat validitas konseptual tentang resiliensi adalah faktor protektif utama untuk menangkal stres akademik yang dialami oleh mahasiswa S1 di Indonesia. Dari analisis prevalensi stres akademik membuktikan bahwa tingkat stres akademik yang mendominasi dari keempat artikel tersebut adalah sedang hingga tinggi. Sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori stres sedang (68,5% sampai dengan 72,4% pada penelitian Ramadanti dan Herdi, 2022 dan Kirana, Agustini & Rista, 2022).

Didapatkan prevalensi tinggi sebesar 94,3% terkait stres akademik yang terjadi pada mahasiswa yang memiliki peran ganda (belajar dan bekerja sampingan), dimana hasil tersebut merupakan kategori stres akademik kategori tinggi. Kelompok ini pun memiliki dominasi tingkat resiliensi yang tinggi yaitu sebesar 79% (Rofiqoh and Priyanggasari, 2025).

Dengan hasil tersebut didapatkan bahwa tuntutan ganda yang dimiliki oleh mahasiswa memberikan beban yang sangat besar pada mekanisme coping yang dimiliki. Beragamnya sumber stressor akademik pada setiap populasi yang ada menyebabkan tingkat prevalensi stres yang tinggi. Pada mahasiswa baru yang diteliti oleh Ramadanti dan Herdi, (2022) memiliki pemicu di antaranya adalah proses adaptasi pada lingkungan baru yaitu kampus dan sistem pembelajaran.

Di lain sisi, pada populasi mahasiswa tingkat akhir yang diteliti oleh Kirana, Agustini dan Rista, (2022) memiliki penyebab stres yang berfokus pada tuntutan penyelesaian tugas akhir atau skripsi yang tepat waktu mengingat populasi sampel berasal dari mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian milik Rofiqoh dan Priyanggasari, (2025) memiliki dilema pada manajemen waktu, serta tuntutan kinerja yang bertentangan. Adanya perbedaan jenis stressor sangat dapat mempengaruhi strategi pemilihan coping yang dianggap efektif bagi masing-masing mahasiswa. Secara umum mahasiswa menggunakan keyakinan akan dirinya sendiri dan optimisme sebagai mekanisme copingnya (Ramadanti and Herdi, 2022). Namun, pada analisis lebih lanjut didapatkan pengendalian impuls, pengendalian emosi, serta optimisme menjadi dimensi resiliensi berkorelasi secara signifikan terhadap proses penurunan stres akademik. Dengan begitu, dalam menghadapi tekanan yang bersifat akut coping strategi secara internal-emosional menjadi pilihan utama.

Tiga penelitian awal menunjukkan keterbatasan metodologis secara signifikan meski inti dari hubungan antara kedua variabel telah terbukti. Sifat sampel yang homogen tinggi dan bersifat kontekstual yang terdiri dari mahasiswa baru, skripsi, dan peranan ganda yang mana menjadi masalah utama. Teknik pengambilan sampel secara *non-probability (incidental, convenience, dan snowball sampling)* dapat memperburuk masalah terkait homogenitas sampel sebelumnya, sebab hasil yang ditemukan menjadi tidak valid berdasarkan sumber eksternal dan membatasi generalisasi temuan. Ketiga studi primer yang ditinjau tidak terdapat pengujian terhadap variabel mediasi yang mana menjadi kelangkaan penelitian yang paling signifikan. Dengan adanya kesenjangan tersebut, maka penjelasan terkait dengan mekanisme cara kerja resiliensi secara terperinci gagal untuk dilakukan, seperti halnya peran dukungan eksternal yang terdiri dari keluarga, teman, dan dosen ataupun variabel internal yaitu manajemen waktu. Temuan kontradiktif didapatkan dari dua artikel, yang mana dimensi resiliensi yaitu *self-efficacy* dan *reaching out* tidak terbukti secara signifikan. Sehingga, menegaskan secara lebih lanjut terkait perlunya penelitian mendalam untuk menguji variabel mediator yang lebih kompleks dan cakupan sampel penelitian diperluas agar lebih heterogen dengan harapan hasil dapat digunakan dalam memahami dinamika resiliensi yang sesuai dengan konteks pada berbagai jenjang akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur dari keempat artikel, ditemukan hubungan yang konsisten dan signifikan antara resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa dengan bukti bahwa resiliensi adalah faktor protektif utama stres akademik. Konsistensi didapat pada keempat artikel lintas populasi, meski terdapat perbedaan prevalensi stres akademik yang mendominasi yaitu pada kategori sedang hingga tinggi bahkan 94,3% pada studi dengan subjek mahasiswa yang memiliki peranan ganda. Selain itu, dibuktikannya terkait mekanisme coping internal dan sifat dari masing-masing *stressor* yang didapatkan terhadap efektivitas resiliensi mahasiswa. Dengan sumber stres yang berbeda-beda, hasil analisis membuktikan bahwa dimensi dari resiliensi seperti halnya regulasi emosi, pengendalian terhadap impuls, dan perasaan optimis memiliki korelasi yang signifikan dalam mengurangi perasaan stres. Namun, adanya hasil kontradiktif dari penelitian yang mengatakan bahwa *self-efficacy* dan *reaching out* tidak signifikan dan *gap research* yang menyebabkan munculnya keterbatasan

dalam memahami bagaimana cara kerja resiliensi dalam menurunkan stres akademik secara rinci. Sehingga, hal ini memicu penelitian-penelitian ke depannya agar melakukan uji variabel mediator yang lebih kompleks dan mencakup sampel heterogen agar temuan dapat digeneralisasikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulisan tinjauan literatur ini terlaksana dengan baik oleh sebab dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan apresiasi yang mendalam kepada dosen pembimbing atas kesediaannya untuk mengarahkan dan memotivasi penulis, serta teman-teman terdekat atas dukungan yang tidak ada hentinya. Besar harapan penulis agar artikel ini dapat memberikan kontribusi terhadap bidang pendidikan berupa referensi yang relevan dan berguna bagi para peneliti selanjutnya pada bidang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fiqih, A., Ratnawati, V., (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hendriani, W., (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. Humanitas 14, 139. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Kirana, A., Agustini, A., Rista, E., (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. j. provitae 15, 27–50. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Mulati, Y., Purwandari, E., (2022). *The Role of Resilience in Coping with Academic Stress (A Meta-analysis Study)*. KSS. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387>
- 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, 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rahmawati, W.K., (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP 2.
- Ramadanti, R., Herdi, H., (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. insight 10, 150–163. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.07>
- Rofiqoh, M.I., Priyanggasari, A.T.S., (2025). Hubungan Resiliensi Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Peran Ganda(Kuliah Dan Bekerja).
- Saifudin, M., Adawiyah, S.R., Mukhaira, I., (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. . ISSN 12.
- Salim, F., Muhammad Fakhurrozi, M., (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa. JP 16, 175. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Syahra, M.N., Soesanto, E., (2024). Peran Mahasiswa Sebagai Agen Perubahan Dalam Menjaga Keamanan Tindak Kejahatan Pencurian Di Lingkungan Kampus.
- Teterissa, S.A., Wijono, S., Hunga, A.I.R., (2023). *Psychological Resilience of Batik Artisans in Indonesia Based on “Putting-Out System” During the Pandemic from Seven Resilience Factors Reivich & Shatte.*