

RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FRESH GRADUATE

Jayanti Indriani¹, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jalan Wates Bantul, Yogyakarta, Indonesia
Email: jayantiindriani01@gmail.com

Article History

Received: 08-07-2026

Revision: 25-07-2026

Accepted: 28-07-2026

Published: 30-07-2026

Abstract. The transition to college presents new students with various academic and social demands that can potentially increase stress levels and hinder the adaptation process. Academic resilience is a crucial factor in helping students navigate these challenges, but empirical findings on the factors influencing it are scattered across studies. This study aims to synthesize empirical evidence on the factors influencing new students' academic resilience. The study employed a literature review with thematic content analysis of nine empirical studies obtained from Google Scholar, PubMed, and Scopus databases. Articles were selected through a screening process based on inclusion criteria: empirical research published between 2016 and 2026, discussing new students' academic resilience, available in full text, and relevant to the research objectives. Articles that did not meet these criteria were excluded from the analysis. The study's findings indicate that academic resilience is influenced by internal factors, such as self-efficacy, emotional regulation, optimism, self-determination, and social intelligence, as well as external factors such as support from family, lecturers or mentors, and peers. These findings confirm that strengthening personal factors and social support is an important strategy for increasing the academic resilience of new students, while also providing a basis for universities to design mentoring programs and academic services that support successful studies in the first year.

Keywords: Academic Resilience, First-Year Students, Influencing Factors.

Abstrak. Masa transisi ke perguruan tinggi menghadapi mahasiswa baru pada berbagai tuntutan akademik dan sosial yang berpotensi meningkatkan tingkat stres serta menghambat proses adaptasi. Resiliensi akademik menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan tersebut, namun temuan empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhinya masih tersebar pada berbagai penelitian. Penelitian ini bertujuan menyintesis bukti empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa baru. Penelitian menggunakan metode *literature review* dengan analisis konten tematik terhadap sembilan studi empiris yang diperoleh dari basis data Google Scholar, PubMed, dan Scopus. Artikel dipilih melalui proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu penelitian empiris yang diterbitkan pada periode 2016–2026, membahas resiliensi akademik mahasiswa baru, tersedia dalam teks lengkap, dan relevan dengan tujuan penelitian, sedangkan artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut dikeluarkan dari analisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti efikasi diri, regulasi emosi, optimisme, determinasi diri, dan kecerdasan sosial, serta faktor eksternal berupa dukungan keluarga, dosen atau mentor, dan teman sebaya. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan faktor personal dan dukungan sosial merupakan strategi penting untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa baru, sekaligus menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan dan layanan akademik yang mendukung keberhasilan studi pada tahun pertama.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, Mahasiswa Baru, Faktor Memengaruhi.

How to Cite: Indriani, J & Soeharto, T. N. E. D. (2026). Resiliensi Akademik pada Mahasiswa *Fresh Graduate*. *HORIZON: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 4 (4), 5139-5151. <http://doi.org/10.54373/hijm.v4i4.6999>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas individu serta mendorong kemajuan masyarakat dan bangsa. Melalui pendidikan, individu dapat mengembangkan potensi diri, meningkatkan kompetensi, dan mempersiapkan diri menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Triwiyanto, 2021). Setelah menyelesaikan pendidikan menengah, sebagian besar individu melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi sebagai upaya memperoleh kompetensi akademik maupun profesional (Sharma dalam Afifah et al., 2022). Namun, transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan fase yang tidak mudah karena mahasiswa baru dihadapkan pada perubahan sistem pembelajaran, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru (Afifah et al., 2022).

Mahasiswa baru umumnya mengalami berbagai tantangan, seperti meningkatnya beban tugas, perubahan metode pembelajaran, tuntutan belajar mandiri, serta adaptasi terhadap lingkungan kampus dan kehidupan sosial yang berbeda (Rahayu & Arianti, 2020). Kondisi tersebut dapat memicu stres akademik, penurunan motivasi belajar, kesulitan mengatur waktu, gangguan konsentrasi, hingga penurunan prestasi akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang memadai (Hamzah & Hamzah, 2020). Oleh karena itu, resiliensi akademik menjadi salah satu kapasitas psikologis yang penting dimiliki mahasiswa baru agar mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi berbagai tekanan selama masa transisi ke perguruan tinggi (Fitri & Kushendar, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti efikasi diri, regulasi emosi, optimisme, determinasi diri, dan kecerdasan sosial (Andriani & Listiyandini, 2017; Afifah et al., 2022; Ismail et al., 2024). Di sisi lain, faktor eksternal berupa dukungan keluarga, dosen, mentor, dan teman sebaya juga berperan sebagai sumber daya yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik serta mempercepat proses penyesuaian diri (Sari & Zaini, 2024; Gause et al., 2024; Melaku et al., 2025). Interaksi kedua kelompok faktor tersebut menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai aspek personal maupun lingkungan.

Meskipun penelitian mengenai resiliensi akademik telah berkembang pesat, kajian-kajian sebelumnya umumnya berfokus pada pengaruh satu atau dua variabel tertentu terhadap resiliensi akademik, atau hanya menelaah hubungan resiliensi dengan prestasi belajar dalam konteks dan disiplin ilmu tertentu. Selain itu, hasil penelitian mengenai hubungan antara resiliensi akademik dan capaian akademik masih menunjukkan temuan yang belum konsisten. Beberapa penelitian melaporkan bahwa resiliensi akademik berkontribusi terhadap penyesuaian diri dan keberhasilan akademik mahasiswa (Sari & Zaini, 2024; Melaku et al.,

2025), sedangkan penelitian lain tidak menemukan hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan nilai akademik pada mata kuliah tertentu (Chisholm-Burns et al., 2021; Susanto et al., 2024). Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh resiliensi akademik kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, konteks pendidikan, maupun indikator capaian akademik yang digunakan.

Selain itu, kajian *review* yang tersedia umumnya masih membahas resiliensi akademik secara umum pada mahasiswa tanpa memberikan sintesis yang secara spesifik berfokus pada mahasiswa baru sebagai kelompok yang menghadapi masa transisi paling kritis. Belum banyak penelitian yang mengintegrasikan temuan empiris mengenai faktor internal, faktor eksternal, serta konsistensi hubungan resiliensi akademik dengan penyesuaian dan capaian akademik mahasiswa baru dalam satu kajian yang komprehensif. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan sintesis literatur yang lebih terarah sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai faktor-faktor yang membentuk resiliensi akademik pada mahasiswa baru. Penelitian ini bertujuan menyintesis bukti empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa baru selama masa transisi ke perguruan tinggi, termasuk keterkaitannya dengan proses penyesuaian diri dan capaian akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai resiliensi akademik sekaligus menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan dan layanan akademik yang mampu memperkuat kemampuan adaptasi mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan kualitatif untuk menyintesis bukti empiris mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa baru selama masa transisi ke perguruan tinggi. Penelusuran literatur dilakukan pada tiga basis data elektronik, yaitu Google Scholar, PubMed, dan Scopus, menggunakan kombinasi kata kunci *academic resilience*, *factors influencing academic resilience*, *first-year university students*, *new students*, serta padanan istilah dalam bahasa Indonesia, yaitu *resiliensi akademik* dan *mahasiswa baru*. Artikel yang diperoleh melalui proses pencarian selanjutnya diseleksi secara bertahap. Tahap pertama dilakukan dengan mengidentifikasi seluruh artikel yang sesuai dengan kata kunci pada masing-masing basis data. Tahap kedua berupa penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk menghilangkan artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian. Tahap ketiga dilakukan melalui pembacaan naskah secara lengkap (*full-text review*) untuk memastikan kesesuaian artikel dengan kriteria penelitian. Setelah

proses seleksi selesai, diperoleh sembilan artikel empiris yang memenuhi seluruh kriteria dan digunakan sebagai sumber analisis.

Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) artikel jurnal nasional atau internasional yang telah melalui proses *peer review*; (2) penelitian empiris yang membahas resiliensi akademik atau faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama; (3) artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris pada periode 2016–2026; dan (4) artikel tersedia dalam teks lengkap (*full text*). Adapun kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel berupa tinjauan pustaka, editorial, prosiding, skripsi, tesis, atau disertasi; (2) penelitian yang tidak berfokus pada mahasiswa baru atau tidak membahas resiliensi akademik; (3) artikel duplikat yang ditemukan pada lebih dari satu basis data; serta (4) artikel yang tidak tersedia dalam naskah lengkap atau tidak menyajikan data empiris.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) membaca secara menyeluruh setiap artikel untuk memahami konteks penelitian; (2) mengekstraksi informasi penting yang meliputi penulis, tahun publikasi, karakteristik responden, tujuan penelitian, metode, instrumen, dan temuan utama; (3) melakukan proses pengodean (*coding*) terhadap faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik; (4) mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam tema-tema utama, seperti faktor internal, faktor eksternal, serta dampak resiliensi akademik; dan (5) menyintesis seluruh temuan untuk mengidentifikasi pola, kecenderungan, perbedaan hasil penelitian, serta kesenjangan penelitian yang masih memerlukan kajian lebih lanjut. Analisis dilakukan secara deskriptif dan komparatif untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa baru.

HASIL

Gambaran Komprehensif Penelitian Sebelumnya

Perkembangan penelitian tentang resiliensi akademik pada mahasiswa baru, mengidentifikasi pola temuan yang telah ada, serta menunjukkan pentingnya resiliensi akademik dalam membantu mahasiswa baru menghadapi berbagai tuntutan akademik dan proses adaptasi selama masa transisi ke perguruan tinggi disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Studi Empiris Tentang Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Baru

No.	Penulis	Sampel	Fokus	Temuan Utama
1	Ismail, Munadiyah, & Prihatini (2024)	Mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara	Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik	Resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal (efikasi diri, regulasi emosi, optimisme) dan faktor eksternal (dukungan keluarga dan teman sebaya).
2	Sari & Zaini (2024)	323 mahasiswa baru UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung	Peran resiliensi akademik dalam hubungan dukungan sosial dan penyesuaian akademik	Resiliensi akademik memediasi secara penuh hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian akademik mahasiswa baru.
3	Andriani & Listiyandini (2017)	Mahasiswa tingkat awal di Indonesia	Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi akademik	Kecerdasan sosial berkontribusi signifikan terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa tingkat awal.
4	Afifah, Purna, & Sari (2022)	Mahasiswa tahun pertama di Indonesia	Hubungan efikasi diri akademik dan resiliensi akademik	Efikasi diri akademik berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama.
5	Setiawati, Suwidagdho, & Rosyidah (2023)	424 mahasiswa baru FKIP Universitas Tidar	Tingkat resiliensi akademik mahasiswa baru	Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi.
6	Susanto, Armyanti, & Tejoyuwono (2024)	90 mahasiswa tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura	Hubungan efikasi diri dan resiliensi akademik	Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan resiliensi akademik.
7	Gause, Sehularo, & Matsipane (2024)	123 mahasiswa keperawatan tahun pertama di Afrika Selatan	Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik	Dukungan dosen, orang tua, teman sebaya, mentor, optimisme, dan determinasi diri berkontribusi terhadap resiliensi akademik.
8	Melaku, Negasi, & Tolla (2025)	Mahasiswa tahun pertama Universitas Injibara, Ethiopia	Hubungan dukungan akademik, motivasi, resiliensi, dan prestasi akademik	Dukungan akademik meningkatkan prestasi akademik secara tidak langsung melalui motivasi akademik dan resiliensi akademik.
9	Chisholm-Burns, Berg-Poppe, Spivey, Karges-Brown, & Pithan (2021)	367 mahasiswa tahun pertama Program PharmD	Hubungan resiliensi akademik dan keberhasilan akademik	Resiliensi akademik tidak berhubungan signifikan dengan nilai akhir, sedangkan <i>pre-pharmacy</i> GPA menjadi prediktor utama keberhasilan akademik.

Faktor Internal yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

Sintesis terhadap sembilan studi menunjukkan bahwa faktor internal merupakan determinan yang paling konsisten dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa baru. Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola sumber daya psikologis menjadi modal utama untuk menghadapi tekanan akademik selama masa transisi ke perguruan tinggi. Faktor-faktor seperti efikasi diri, regulasi emosi, optimisme, determinasi diri, dan kecerdasan sosial muncul secara berulang sebagai prediktor utama resiliensi akademik, meskipun tingkat kontribusinya berbeda pada setiap penelitian. Efikasi diri menjadi faktor yang paling sering dilaporkan berhubungan dengan resiliensi akademik. Ismail et al. (2024) dan Afifah et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih mampu mengatasi tekanan belajar, mempertahankan motivasi, serta bangkit ketika menghadapi kegagalan. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa efikasi diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang meningkatkan kepercayaan individu dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Selain efikasi diri, beberapa penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik juga dibangun oleh kemampuan mengelola aspek emosional dan sosial. Ismail et al. (2024) mengidentifikasi regulasi emosi dan optimisme sebagai faktor yang membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif stres akademik. Hasil tersebut didukung oleh Andriani dan Listiyandini (2017) yang menemukan bahwa kecerdasan sosial memberikan kontribusi signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat awal, terutama melalui kemampuan memahami situasi sosial, membangun hubungan interpersonal, dan memanfaatkan dukungan dari lingkungan. Sementara itu, Gause et al. (2024) menambahkan bahwa determinasi diri dan orientasi positif terhadap masa depan memperkuat kemampuan mahasiswa mempertahankan motivasi ketika menghadapi berbagai tantangan akademik.

Meskipun demikian, sintesis literatur juga menunjukkan bahwa pengaruh faktor internal tidak selalu konsisten pada semua konteks. Susanto et al. (2024) melaporkan bahwa efikasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara efikasi diri dan resiliensi kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, tuntutan program studi, instrumen pengukuran, maupun lingkungan akademik yang berbeda. Dengan demikian, faktor internal tidak dapat dipandang sebagai determinan tunggal, melainkan berinteraksi dengan berbagai faktor kontekstual yang membentuk kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa baru terbentuk melalui kombinasi berbagai sumber daya psikologis, bukan hanya satu faktor individual. Efikasi diri, regulasi emosi, optimisme, determinasi diri, dan kecerdasan sosial saling melengkapi dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Namun, efektivitas faktor-faktor tersebut bergantung pada konteks lingkungan belajar dan karakteristik mahasiswa, sehingga pengembangan resiliensi akademik memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada penguatan kapasitas individu, tetapi juga mempertimbangkan kondisi akademik tempat mahasiswa belajar.

Faktor Eksternal yang Memengaruhi Resiliensi Akademik

Selain faktor internal, faktor eksternal berupa dukungan dari lingkungan sosial juga ditemukan berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa baru. Ismail dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan keluarga dan teman merupakan faktor eksternal yang turut memperkuat resiliensi akademik, sedangkan Sari dan Zaini (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik, yang pada gilirannya memengaruhi penyesuaian akademik mahasiswa baru. Studi Gause dkk. (2024) memperluas temuan ini dengan mengidentifikasi dukungan dosen, dukungan orang tua, serta dukungan teman sebaya dan mentor sebagai faktor-faktor eksternal yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa keperawatan tahun pertama. Sejalan dengan itu, Melaku dkk. (2025) menemukan bahwa dukungan akademik yang dipersepsikan dari keluarga, dosen, dan teman sebaya berhubungan positif dengan prestasi akademik mahasiswa baru di Ethiopia, baik secara langsung maupun melalui mediasi serial motivasi akademik dan resiliensi akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor eksternal tidak hanya berperan sebagai prediktor langsung terhadap resiliensi akademik, tetapi juga dapat berfungsi sebagai bagian dari rantai mekanisme yang menghubungkan dukungan sosial dengan luaran akademik mahasiswa baru, baik berupa penyesuaian akademik maupun prestasi akademik.

Resiliensi Akademik sebagai Mediator dan Tingkat Resiliensi Mahasiswa Baru

Beberapa studi menempatkan resiliensi akademik bukan hanya sebagai variabel luaran, melainkan juga sebagai variabel mediator. Sari dan Zaini (2024) menemukan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh langsung terhadap penyesuaian akademik mahasiswa baru, melainkan memengaruhi penyesuaian akademik secara penuh melalui resiliensi akademik sebagai mediator. Pola serupa ditemukan oleh Melaku dkk. (2025), yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan akademik yang dipersepsikan dan prestasi akademik mahasiswa

baru dimediasi secara serial oleh motivasi akademik dan resiliensi akademik. Kedua temuan ini menegaskan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai mekanisme penting yang menjelaskan bagaimana sumber daya eksternal dapat diterjemahkan menjadi luaran akademik yang positif.

Pada aspek deskriptif, studi Setiawati dkk. (2023) terhadap 424 mahasiswa baru Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru (65%) memiliki tingkat resiliensi akademik yang tergolong tinggi, yang ditandai dengan kemampuan memanfaatkan keterampilan yang dimiliki untuk mengatasi pengalaman akademik negatif. Temuan ini memberikan gambaran bahwa meskipun mahasiswa baru menghadapi berbagai tantangan transisi, sebagian besar di antaranya telah memiliki kapasitas resiliensi yang memadai, meskipun tetap terdapat kelompok mahasiswa dengan resiliensi rendah yang memerlukan perhatian khusus.

Hubungan Resiliensi Akademik dengan Prestasi Akademik

Sintesis literatur menunjukkan bahwa meskipun faktor-faktor internal dan eksternal secara konsisten berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi akademik, pengaruh resiliensi akademik terhadap capaian akademik belum menunjukkan pola yang sepenuhnya konsisten. Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi akademik lebih berperan sebagai kapasitas adaptif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik daripada sebagai prediktor langsung terhadap prestasi akademik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi akademik dan prestasi akademik cenderung bersifat tidak langsung. Melaku et al. (2025) menemukan bahwa dukungan akademik dari keluarga, dosen, dan teman sebaya meningkatkan prestasi akademik melalui mediasi motivasi akademik dan resiliensi akademik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa resiliensi berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menghubungkan dukungan lingkungan dengan keberhasilan akademik. Dengan kata lain, resiliensi tidak secara otomatis meningkatkan nilai akademik, tetapi memperkuat kemampuan mahasiswa dalam memanfaatkan sumber daya yang dimiliki untuk mempertahankan proses belajar dan beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan.

Sebaliknya, beberapa penelitian tidak menemukan hubungan langsung yang signifikan antara resiliensi akademik dan indikator keberhasilan akademik. Chisholm-Burns et al. (2021) melaporkan bahwa resiliensi akademik yang diukur menggunakan *Academic Pharmacy Resilience Scale* (APRS-16) tidak berhubungan secara signifikan dengan kelulusan maupun nilai akhir mata kuliah *Pharmacy Math*. Penelitian tersebut justru menunjukkan bahwa prestasi

akademik sebelumnya (*pre-pharmacy* GPA) merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap nilai akhir mahasiswa. Hasil yang sejalan juga dilaporkan oleh Susanto et al. (2024), yang tidak menemukan hubungan signifikan antara efikasi diri dan resiliensi akademik pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu untuk bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan akademik awal, karakteristik program studi, serta bentuk evaluasi pembelajaran yang digunakan.

Perbedaan hasil antarpelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi akademik dan prestasi akademik bersifat kontekstual. Variasi karakteristik responden, lingkungan pendidikan, instrumen pengukuran resiliensi, serta indikator capaian akademik yang digunakan menjadi faktor yang dapat menjelaskan ketidakkonsistenan temuan. Oleh karena itu, berdasarkan sintesis literatur dapat dipahami bahwa resiliensi akademik lebih tepat diposisikan sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi akademik yang bekerja bersama faktor internal, faktor eksternal, dan karakteristik lingkungan belajar, daripada sebagai prediktor tunggal terhadap prestasi akademik mahasiswa baru.

DISKUSI

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang menghadapi berbagai perubahan selama masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Perubahan sistem pembelajaran, meningkatnya tuntutan akademik, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru menjadikan tahun pertama sebagai periode yang rentan terhadap stres akademik. Dalam konteks tersebut, resiliensi akademik dipandang sebagai kapasitas adaptif yang memungkinkan mahasiswa mempertahankan motivasi belajar, mengelola tekanan, serta bangkit kembali setelah mengalami kesulitan akademik. Konsep ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Martin dan Marsh (2006), yang memandang resiliensi akademik sebagai kemampuan individu untuk mengatasi hambatan, tekanan, dan kegagalan dalam lingkungan pendidikan sehingga tetap mampu mencapai tujuan belajar.

Sintesis terhadap sembilan studi empiris menunjukkan pola yang relatif konsisten bahwa resiliensi akademik tidak terbentuk oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor personal dan faktor lingkungan. Temuan ini memperkuat perspektif ekologi resiliensi yang dikemukakan oleh Masten (2014), yang menjelaskan bahwa resiliensi berkembang melalui interaksi dinamis antara karakteristik individu dan sistem pendukung di sekitarnya. Dalam kajian ini, faktor internal seperti efikasi diri, optimisme, regulasi emosi, determinasi diri, dan kecerdasan sosial (Ismail dkk., 2024; Afifah dkk., 2022; Andriani &

Listiyandini, 2017; Gause dkk., 2024) berfungsi sebagai *protective factors* yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Di sisi lain, dukungan keluarga, dosen, mentor, dan teman sebaya (Sari & Zaini, 2024; Gause dkk., 2024; Melaku dkk., 2025) menjadi sumber daya eksternal yang memperkuat kemampuan adaptasi mahasiswa selama masa transisi.

Temuan tersebut juga selaras dengan teori sosial kognitif Bandura (1997), yang menempatkan efikasi diri sebagai determinan penting dalam kemampuan individu menghadapi tantangan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih mampu mengembangkan strategi penyelesaian masalah, mempertahankan motivasi, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Namun, hasil sintesis menunjukkan bahwa efikasi diri saja belum cukup menjelaskan terbentuknya resiliensi akademik. Studi Susanto dkk. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa tingginya efikasi diri tidak selalu diikuti oleh hubungan yang signifikan dengan resiliensi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa efektivitas efikasi diri dipengaruhi oleh faktor kontekstual, seperti dukungan sosial, pengalaman akademik sebelumnya, maupun karakteristik lingkungan belajar. Dengan demikian, resiliensi akademik lebih tepat dipahami sebagai konstruksi multidimensional daripada sekadar konsekuensi dari kepercayaan diri individu.

Kajian ini juga memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki posisi yang sangat penting dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa baru. Berdasarkan teori *social support* (Cohen & Wills, 1985), dukungan dari lingkungan berfungsi sebagai *buffer* yang mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap individu. Hasil penelitian Sari dan Zaini (2024) serta Melaku dkk. (2025) menunjukkan bahwa dukungan keluarga, dosen, dan teman sebaya tidak hanya meningkatkan resiliensi akademik, tetapi juga memperbaiki penyesuaian akademik melalui mekanisme mediasi. Artinya, dukungan sosial tidak bekerja secara langsung terhadap keberhasilan akademik, melainkan memperkuat kapasitas mahasiswa dalam menghadapi tekanan sehingga mereka mampu beradaptasi secara lebih efektif. Sintesis ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa baru tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individual, tetapi juga oleh kualitas lingkungan belajar yang mendukung.

Di sisi lain, hubungan antara resiliensi akademik dan prestasi akademik menunjukkan pola yang lebih kompleks. Studi Chisholm-Burns dkk. (2021) dan Susanto dkk. (2024) tidak menemukan hubungan langsung yang signifikan antara resiliensi akademik dan capaian akademik yang diukur melalui nilai mata kuliah tertentu. Sebaliknya, penelitian Sari dan Zaini (2024) serta Melaku dkk. (2025) menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan signifikan ketika ditempatkan sebagai variabel mediator dalam proses penyesuaian akademik dan pencapaian prestasi belajar. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa resiliensi akademik

lebih berfungsi sebagai mekanisme adaptasi (*adaptive process*) daripada prediktor langsung terhadap nilai akademik. Dengan kata lain, resiliensi membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan belajar, mengatasi tekanan, dan tetap bertahan dalam proses akademik, sedangkan pencapaian nilai dipengaruhi pula oleh kemampuan akademik awal, strategi belajar, karakteristik mata kuliah, serta sistem evaluasi yang diterapkan.

Perbedaan hasil antarpelitian juga dapat dijelaskan oleh variasi metodologis, termasuk penggunaan instrumen pengukuran resiliensi akademik (seperti ARS-30, APRS-16, maupun CD-RISC), karakteristik responden, konteks budaya, dan disiplin ilmu yang diteliti. Variasi tersebut menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan konsep yang bersifat kontekstual sehingga interpretasi hasil perlu mempertimbangkan lingkungan pendidikan tempat penelitian dilakukan. Temuan ini sekaligus mengungkap adanya kesenjangan penelitian, yaitu belum adanya konsensus mengenai indikator yang paling representatif untuk mengukur resiliensi akademik maupun mekanisme hubungan resiliensi dengan prestasi akademik pada mahasiswa baru. Secara keseluruhan, sintesis literatur ini menegaskan bahwa penguatan resiliensi akademik tidak dapat dilakukan melalui pendekatan individual semata. Berdasarkan perspektif teori resiliensi dan teori sosial kognitif, pengembangan resiliensi perlu diarahkan pada peningkatan faktor internal, seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan optimisme, sekaligus memperkuat faktor eksternal melalui sistem dukungan sosial, program mentoring, layanan konseling, serta lingkungan pembelajaran yang inklusif. Dengan demikian, perguruan tinggi tidak hanya berperan meningkatkan kemampuan akademik mahasiswa baru, tetapi juga membangun ekosistem yang mampu memfasilitasi proses adaptasi mereka selama masa transisi menuju pendidikan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan terhadap sembilan studi empiris, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa baru menghadapi tuntutan akademik selama masa transisi ke perguruan tinggi. Resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti efikasi diri, regulasi emosi, optimisme, determinasi diri, dan kecerdasan sosial, serta faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, dukungan dosen atau mentor, dan dukungan teman sebaya. Selain berperan sebagai luaran dari interaksi faktor-faktor tersebut, resiliensi akademik juga berperan sebagai mediator yang menghubungkan dukungan sosial atau dukungan akademik dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik mahasiswa baru. Meskipun demikian, hubungan langsung antara resiliensi akademik dan capaian akademik yang diukur melalui nilai mata kuliah tertentu masih menunjukkan hasil yang

beragam, sehingga peran resiliensi akademik tampak lebih konsisten dalam mendukung proses adaptasi dibandingkan sebagai prediktor tunggal prestasi akademik.

Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mendukung pengembangan resiliensi akademik mahasiswa baru melalui penguatan faktor internal, seperti pelatihan efikasi diri dan keterampilan sosial, maupun faktor eksternal, seperti layanan pendampingan, penguatan dukungan dosen atau mentor, dan penguatan dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan akademik pada tahun pertama perkuliahan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji secara lebih mendalam mekanisme mediasi resiliensi akademik terhadap prestasi akademik pada berbagai konteks mata kuliah dan disiplin ilmu, serta menggunakan desain longitudinal untuk memahami perkembangan resiliensi akademik mahasiswa selama masa studi

REFERENSI

- Afifah, N., Purna, R. S., & Sari, L. (2022). Peran self efficacy akademik terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 217-225.
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Annisania, N., & Nursanti, S. (2023). Student engagement dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 23(2), 113-124.
- Chisholm-Burns, M. A., Berg-Poppe, P., Spivey, C. A., Karges-Brown, J., & Pithan, A. (2021). Resilience and first-year pharmacy students' academic performance in a pharmacy math course. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 85(8), Article 8612. <https://doi.org/10.5688/ajpe8612>
- Fitri, E., & Kushendar, K. (2019). *Bibliotherapy: Konsep dasar dalam memahami resiliensi akademik*. PT. Pena Persada.
- Gause, G., Sehularo, L. A., & Matsipane, M. J. (2024). Factors that influence resilience among first-year undergraduate nursing students: A cross-sectional descriptive study. *Nursing Reports*, 14(2), 1289-1302. <https://doi.org/10.3390/nursrep14020100>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. <http://dx.doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Ismail, N., Munadiyah, S., & Prihatini. (2024). Resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 11176-11184.
- Melaku, B. K., Negasi, R. D., & Tolla, T. T. (2025). Perceived academic support and academic achievement among Ethiopian first-year university students: The serial mediating roles of academic motivation and resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1605550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1605550>

- Rahayu, M. M. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 73-84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Santrock, J. W. (2015). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran dukungan sosial pada penyesuaian akademik mahasiswa baru dengan resiliensi akademik sebagai mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64-78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>
- Setiawati, R., Suwidagdho, D., & Rosyidah, H. (2023). Tingkat resiliensi akademik mahasiswa tahun pertama Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(2), 19-26. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i2.1157>
- Susanto, G., Armyanti, I., & Tejoyuwono, A. A. T. (2024). Relationship between self-efficacy and academic resilience in first grade medical students at Faculty of Medicine Universitas Tanjungpura. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 13(3), 213-221. <https://doi.org/10.22146/jpki.91895>
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar pendidikan*. Bumi Aksara