

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK DAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA TAHUN KEDUA
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Salsabiella Dhea Arnandaputri¹, Aldani Putri Wijayanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

salsabielladhea@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Mahasiswa di tahun kedua perkuliahan seringkali berada pada fase rentan yang disebut *sophomore slump*, di mana motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis mulai mengalami penurunan akibat peningkatan beban akademik dan non-akademik. Resiliensi akademik menjadi salah satu faktor yang diduga berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa di fase ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 304 mahasiswa tahun kedua Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala resiliensi akademik dan skala *psychological well-being*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana, uji *Kruskal-Wallis*, uji ANOVA *One-Way*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi akademik dan *psychological well-being* dengan nilai koefisien korelasi (*R*) sebesar 0.561 dan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Resiliensi akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 56.1% terhadap *psychological well-being*. Selain itu, ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jurusan dan jenis kelamin mahasiswa terhadap kedua variabel penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dirasakan.

Kata kunci: resiliensi akademik; *psychological well-being*; mahasiswa tahun kedua; fakultas teknik; *sophomore slump*.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG SOPHOMORE OF THE FACULTY OF ENGINEERING UNIVERSITAS DIPONEGORO

Salsabiella Dhea Arnandaputri¹, Aldani Putri Wijayanti¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

salsabielladhea@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic resilience and psychological well-being among sophomores in the Faculty of Engineering at Universitas Diponegoro. Students in their second year often experience a vulnerable period known as the sophomore slump, characterized by a decline in motivation and psychological well-being due to increasing demands of academics and non-academic responsibilities. Academic resilience is considered a key factor in maintaining psychological well-being during this phase. This research employed a quantitative correlational design. A total of 304 second-year engineering students were selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Academic Resilience Scale and the Psychological Well-Being Scale. The data were analyzed using simple linear regression, the Kruskal–Wallis test, and one-way ANOVA. The results revealed a significant positive relationship between academic resilience and psychological well-being, with a correlation coefficient (R) of 0.561 and a significant value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Academic resilience contributed 56.1% to the psychological well-being. Moreover, significant differences were found in both variables based on students' majors and gender. These findings suggest that students with higher academic resilience are more likely to experience greater psychological well-being during their second year of study.

Keywords: academic resilience; psychological well-being; second-year students; faculty of engineering; sophomore slump.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah *psychological well-being* di kalangan mahasiswa telah menjadi fokus perhatian pada dekade akhir ini, karena masa perkuliahan sering kali disertai dengan tekanan akademis, tuntutan sosial, dan transisi psikososial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Pada penelitian yang dilakukan oleh Barbayannis et al., (2022) dilaporkan bahwa beban akademik yang tinggi dan tekanan organisasi dapat memicu stres, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi belajar, yang secara langsung berdampak pada *psychological well-being* mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres akademik berisiko mengalami gangguan keseimbangan emosi, rendahnya kepuasan hidup, dan kesulitan beradaptasi dalam lingkungan kampus. Penelitian yang dilakukan oleh Kuswanto (2025) menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan berdampak negatif pada *psychological well-being*, sementara mahasiswa yang memiliki keseimbangan antara kehidupan kampus dan pribadi cenderung mengalami dampak lebih kecil.

Fakultas Teknik adalah salah satu bidang ilmu yang memiliki perbedaan dibandingkan fakultas lainnya dari segi tekanan serta tantangan yang dapat

memunculkan risiko tingkat stres yang lebih tinggi (Jensen et al., 2023). Selain itu, Posselt dan Lipson (2016) menyatakan bahwa ruang kelas bagi mahasiswa teknik sebagai ruangan dengan atmosfer yang kompetitif yang membuat cemas dan depresi. Jensen et al., (2023) menyatakan bahwasanya prevalensi stres mahasiswa teknik tingkatnya lebih tinggi apabila dibandingkan dengan fakultas lainnya. Pada penelitian ini menyoroti bagaimana norma dan ekspektasi dalam pendidikan teknik dapat berkontribusi pada persepsi bahwa stres adalah bagian normal dari pengalaman belajar di bidang tersebut.

Pada tahun pertama, mahasiswa sering kali disibukkan dengan eksplorasi hal-hal baru, mulai dari kehidupan kampus, teman-teman baru, hingga aktivitas ekstrakurikuler yang seru. Namun, saat memasuki tahun kedua, banyak dari pengalaman-pengalaman ini mulai terasa rutin, sementara tuntutan akademik semakin meningkat (Webb et al., 2019). Selain itu penelitian dari Kawczynski (2009) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengalami peningkatan tekanan dalam menyesuaikan diri di dalam kelas. Di satu sisi, mahasiswa dihadapkan pada ekspektasi yang lebih tinggi dari lingkungan akademik, di sisi lain, mereka mungkin masih merasa belum cukup matang secara emosional untuk menangani tantangan ini (Webb et al., 2019).

Bahwa fenomena *sophomore slump* itu terjadi akibat psikososial. Mahasiswa tahun kedua sering kali berada dalam fase transisi di mana tekanan akademik meningkat, sementara dukungan sosial yang diterima di tahun pertama mulai

berkurang. Fase ini dikenal sebagai *sophomore slump* yang dipopulerkan oleh Fredman (dalam Kawczynski, 2009), yang dapat mempengaruhi aspek *psychological well-being* mereka. Istilah *sophomore slump* mengacu pada penurunan motivasi akademik dan keterlibatan sosial yang terjadi setelah tahun pertama yang penuh dengan semangat dan antusiasme. Menurut Gagahan dan Stuart (dalam Tower et al., 2015) kemerosotan tahun kedua terjadi sebagai periode refleksi diri dan kebingungan karena individu berusaha untuk menunjukkan kompetensi akademik, pengarahan diri dan otonomi serta menetapkan jalur individu mereka menuju mencapai tujuan pribadi dan profesional. Pada tahun kedua, mahasiswa sering merasa terbebani dengan tuntutan akademik yang semakin berat, kehilangan semangat yang mereka miliki di tahun pertama, dan mulai merasakan kebingungan terkait pilihan karir dan masa depan akademis mereka (Noenickx et al., 2022). Pada tahun kedua sering terjadi peningkatan pemikiran untuk keluar dari bangku kuliah (Webb & Cotton, 2019).

Lebih lanjut, fenomena *sophomore slump* dipicu oleh beberapa faktor, di antaranya adalah tekanan akademik yang meningkat, perubahan relasi sosial, ketidakpuasan terhadap layanan kampus, penurunan motivasi, hingga ketidakpastian terkait identitas diri dan masa depan. Mahasiswa tahun kedua cenderung mengalami *academic adversity* berupa beban mata kuliah yang lebih berat, keharusan memilih jurusan utama, serta meningkatnya ekspektasi akademik (Fox & Pizzolato, 2014). Selain itu, relasi sosial yang terbentuk di tahun pertama banyak mengalami perubahan, menyebabkan mahasiswa merasa kehilangan *support system* dan mengalami perasaan

terasingkan (Fox & Pizzolato, 2014). Interpersonal relationship stress juga tercatat sebagai salah satu penyebab utama *sophomore slump*, disusul oleh tekanan akademik yang menumpuk dan kebingungan identitas diri (Eddy, 2016). Ketidakpuasan mahasiswa terhadap fasilitas dan perhatian dari institusi setelah tahun pertama turut memperparah kondisi ini (Fox & Pizzolato, 2014).

Lebih lanjut, fenomena *sophomore slump* juga ditemukan pada mahasiswa di Fakultas Teknik yang dikenal memiliki beban akademik dan atmosfer perkuliahan yang lebih berat dibandingkan fakultas lain. Penelitian yang dilakukan oleh Peacock (2016) menemukan adanya penurunan rata-rata IPK sebesar 0,25 hingga 0,5 poin pada mahasiswa teknik di James Cook University saat memasuki tahun kedua perkuliahan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa teknik juga rentan mengalami dampak dari *sophomore slump*. Selain itu, penelitian oleh Miao dan Li (2021) menyoroti bahwa mahasiswa teknik, khususnya dari kelompok minoritas, memiliki risiko lebih tinggi mengalami *sophomore slump* karena tingginya beban tugas, suasana perkuliahan yang kompetitif, serta kurangnya dukungan emosional dan akademik. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut. Dapat disimpulkan bahwa *sophomore slump* bukan hanya fenomena umum di kalangan mahasiswa, tetapi juga menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian di lingkungan Fakultas Teknik.

Peneliti melakukan survei awal dengan mengadakan diskusi kelompok bersama beberapa mahasiswa teknik di Universitas Diponegoro terkait pengalaman mereka selama menjalani perkuliahan di tahun kedua. Dari hasil diskusi, terungkap bahwa

banyak mahasiswa teknik merasakan peningkatan tekanan akademis dibandingkan dengan tahun pertama. Beberapa faktor yang disebutkan meliputi intensitas tugas yang meningkat, tingginya tingkat kesulitan mata kuliah inti, serta adanya praktikum lapangan yang menuntut lebih banyak waktu dan tenaga. Tugas proyek yang semakin kompleks dan tuntutan dari dosen juga menjadi sumber stres yang dirasakan mahasiswa.

Selain beban akademis yang meningkat, beberapa mahasiswa juga menyatakan bahwa pada tahun kedua ini mereka mulai merasakan kejenuhan dengan program studi yang mereka jalani. Perasaan jenuh ini, menurut sebagian mahasiswa, disertai oleh kebingungan mengenai pilihan jurusan yang mereka ambil, di mana mereka mulai meragukan apakah jurusan teknik adalah pilihan yang tepat. Beberapa bahkan merasa bahwa minat dan bakat mereka mungkin lebih cocok di bidang lain, namun merasa terjebak dengan pilihan yang sudah diambil. Hal ini menyebabkan beberapa mahasiswa mengalami penurunan motivasi dan kebingungan mengenai masa depan akademis mereka.

Dari pengalaman data awal tersebut menunjukkan bahwa pada tahun kedua perkuliahan, mahasiswa teknik menghadapi tantangan yang lebih besar baik dari segi akademis maupun emosional. Survei ini memberikan gambaran awal mengenai pentingnya dukungan akademis dan emosional bagi mahasiswa teknik agar mereka dapat mengatasi tekanan akademik yang muncul serta menemukan kembali motivasi dan minat terhadap bidang yang mereka pilih.

Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi erat dengan penurunan kesejahteraan psikologis, yang dapat berujung pada kecemasan, depresi, dan *burnout* (Saleh et al., 2017). Mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres ini cenderung mengalami gejala kecemasan, depresi, dan *burnout* (Saleh et al., 2017). Sesuai dengan penelitian Pascoe et al. (2020) bahwa stres akademik ini tidak hanya memengaruhi kinerja akademis mereka tetapi juga berkontribusi pada penurunan *psychological well-being*, seperti perasaan cemas, tertekan, dan kehilangan motivasi. Memiliki *psychological well-being* yang stabil menjadi aspek penting yang dapat membantu mahasiswa mencapai keberhasilan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Bowman, 2010).

Psychological well-being mencakup keseimbangan antara emosi positif dan negatif, serta kemampuan individu untuk mengelola stres, menemukan tujuan hidup, dan membangun relasi yang memuaskan (Ryff, 2014). Masing-masing orang memiliki tingkatan *psychological well-being* yang bervariasi dan hal tersebut dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal maupun faktor eksternal (Ryff & Keyes, 1995). Salah satu fungsi utama *psychological well-being* bagi individu adalah untuk mendorong munculnya perasaan positif, meningkatkan kepuasan hidup, mengurangi suasana hati yang negatif, serta memudahkan pengendalian emosi sehari-hari (Primada & Fadhillah, 2016). Menurut Ryff (2014) *psychological well-being* yang baik dikaitkan dengan kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik, termasuk kemampuan mahasiswa

dalam membangun dan menjaga hubungan yang sehat serta saling mendukung dengan teman sebaya, keluarga, dan rekan kampus.

Ketika *psychological well-being* berada pada tingkat yang rendah, mahasiswa berisiko mengalami berbagai dampak negatif yang tidak hanya memengaruhi dirinya sendiri, tetapi juga lingkungan sosialnya (Khoirunnisa & Dewi Rosiana, 2023). Kondisi ini dapat memicu munculnya perilaku maladaptif, yang dalam jangka panjang berpotensi mendorong mahasiswa lain untuk mengambil keputusan mundur dari perkuliahan atau menghentikan studi (Pattynama et al., 2019). Selain itu, *psychological well-being* memiliki peran signifikan dalam mendorong motivasi berprestasi mahasiswa selama menjalani pendidikan tinggi (Grahani et al., 2021). Dengan demikian, menjaga keseimbangan *psychological well-being* menjadi hal yang esensial agar mahasiswa dapat bertahan menghadapi berbagai tekanan akademik dan menyelesaikan studinya dengan optimal (Ríos-Risquez et al., 2018).

Salah satu faktor protektif yang dianggap mampu membantu individu dalam menghadapi stres dan menjaga *psychological well-being* adalah resiliensi (Masten, 2001). *American Psychological Association* menafsirkan resiliensi merupakan baik proses maupun hasil berhasil beradaptasi dengan pengalaman hidup yang berat atau menantang, terutama dengan cara menggunakan fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku, fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku serta menyesuaikan diri dengan tekanan eksternal dan internal. Pada penelitian Sood dan Sharma (2020) menunjukkan bahwa dengan resiliensi, mahasiswa dapat meningkatkan tingkat *psychological well-*

being secara langsung dan tidak langsung dengan mengurangi stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Selain itu, Ríos-Risquez et al. (2018) mengatakan resiliensi pada individu berpengaruh secara positif terhadap *psychological well-being* karena resiliensi selalu meningkat dengan seiring berjalannya waktu sehingga memberikan efek yang menguntungkan pada *well-being*.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan pada seorang individu yang menggambarkan ketahanan ataupun peningkatan dalam prestasi akademik meskipun sedang dalam kondisi yang sulit atau kurang menyenangkan (Cassidy, 2016). Selain itu, menurut Sari dan Indrawati (2016) mengatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk dapat bangkit dari kegagalan, bertahan dalam situasi sulit, menghadapi tantangan, serta beradaptasi terhadap tekanan dan tuntutan akademik. Maka seorang mahasiswa memerlukan sikap optimis agar dapat bertahan untuk menghadapi tantangan akademik.

Beberapa penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa keperawatan dan menunjukkan hasil yang selaras, yaitu resiliensi memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap *psychological well-being* (Abbas et al., 2024; Hayat et al., 2021; Jeong & Choi, 2020; Labrague, 2021; Mulya & Budiman, 2023; Ríos-Risquez et al., 2018; Sood & Sharma, 2020; Visier-Alfonso et al., 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh Abbas et al (2024) terhadap mahasiswa keperawatan dan hasilnya menyatakan bahwa tingkat resiliensi akademik memiliki signifikansi dalam meningkatkan *psychological well-being*. Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan

oleh (Mulya & Budiman, 2023) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *psychological well-being* sebesar 0.528 pada mahasiswa kedokteran. Sedangkan penelitian yang dilakukan (Labrague, 2021) menemukan bahwa resiliensi terbukti dapat mengurangi dampak stres yang diakibatkan pembelajaran daring saat COVID-19 terhadap *psychological well-being*. Mahasiswa yang memiliki karakter resilien, mereka akan cenderung dapat mengembalikan keseimbangan mereka dengan tetap tangguh dan menjaga agar tidak mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental mereka di saat mengalami masa krisis (Sood & Sharma, 2020).

Dari beberapa temuan yang telah dijabarkan, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti hubungan antara dua variabel tersebut dan mendalaminya kembali. Peneliti tertarik untuk membahas keterkaitan kedua variabel ini karena setelah melakukan kajian literatur, ditemukan bahwa penelitian tentang resiliensi dan *psychological well-being* sudah banyak dilakukan dan semua penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan hasil yang cukup signifikan, tetapi penelitian tentang resiliensi akademik dan *psychological well-being* peneliti yang membahas tentang topik yang khusus membahas dua variabel ini. Dalam penelusuran mengenai penelitian yang ada sebelumnya, peneliti belum mendapati adanya hubungan resiliensi akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun kedua yang mengaitkan dengan fenomena *sophomore slump*, khususnya di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Dari uraian di atas, peneliti membuat penelitian yang berjudul “Hubungan antara

Resiliensi Akademik dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tahun Kedua Fakultas Teknik Universitas Diponegoro”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Menganalisis hubungan antara resiliensi akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun kedua Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan dari studi ini dapat memberikan sumbangan bagi kemajuan teori mengenai resiliensi akademik dan *psychological well-being*, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Temuan dari studi ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian-penelitian yang akan datang yang menitikberatkan pada cara meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penguatan resiliensi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sumber informasi dan pemahaman bagi mahasiswa mengenai pentingnya resiliensi akademik terhadap *psychological well-being* sehingga dapat berguna untuk kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Fakultas/Jurusan Terkait

Temuan dari studi ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program intervensi yang memiliki tujuan untuk meningkatkan resiliensi akademik dan *psychological well-being* mahasiswa. Institusi pendidikan dapat mengembangkan kebijakan yang lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut hubungan antara resiliensi akademik dan *psychological well-being*, serta meneliti potensi dampak fase tahun kedua terhadap mahasiswa.