



Online: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina>

Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas
Islam Sumatera Utara

ISSN 1411-9986 (Print) | ISSN 2614-2996 (Online)



Tinjauan Pustaka

KAJIAN LITERATUR: RESILIENSI SEBAGAI VARIABEL PSIKOLOGIS YANG BERPERAN PENTING DALAM PROSES PENDIDIKAN MAHASISWA KEDOKTERAN

LITERATURE REVIEW: RESILIENCE AS AN IMPORTANT PSYCHOLOGICAL VARIABLE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF MEDICAL STUDENTS

Azizatul Adni^{a*}, Yoga Pamungkas Susani^a, Dian Puspita Sari^a, Lale Justin Amelinda Elizar^a

^a Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram, Jl. Pendidikan No. 48, Mataram, 83125, Indonesia

Histori Artikel

Diterima:
25 Maret 2024

Revisi:
23 April 2024

Terbit:
1 Juli 2024

Kata Kunci

Tekanan
akademik,
mahasiswa,
resiliensi, resiliensi
akademik

*Korespondensi

Tel.
085237667571
Email:
azizatuladni
@unram.ac.id

A B S T R A K

Sebagai seorang mahasiswa, banyak peran dan proses pembelajaran yang harus diikuti. Pada awal proses pendidikan tinggi mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan juga proses adaptasi terhadap budaya belajar dan lingkungan sosial. Kondisi ini seringkali menjadi tekanan bagi mahasiswa yang dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologisnya. Situasi ini juga seringkali berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa. Mengatasi tekanan memerlukan variabel psikologis yang tepat sehingga mahasiswa dapat menghadapi dan mengatasi masalah dengan baik. Kajian literatur dilakukan pada tulisan ini untuk mengetahui gambaran resiliensi dan perannya dalam proses pendidikan mahasiswa kedokteran. Resiliensi merupakan respon yang ditunjukkan oleh individu yang dapat membantunya dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan dan risiko psikososial. Resiliensi tidak hanya memengaruhi performa akademik mahasiswa, namun juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis lainnya. Perlu dilakukan telaah mendalam mengenai resiliensi, sehingga dapat dikembangkan program untuk mengasah keterampilan resiliensi mahasiswa.

A B S T R A C T

As a student, there are many roles and learning processes that must be followed. In the early stages of the higher education process, students face academic pressure and the process of adapting to the learning culture and social environment. This condition often becomes a pressure that could affect students' psychological condition. This situation also often affects students' academic performance. Overcoming pressure requires the right psychological variables so that it can be faced and resolved well. Literature review was conducted to determine the description and its role in the medical student education process. Resilience is a response shown by individuals in facing difficulties and psychosocial risks. Resilience is a psychological variable that can help students face and overcome stress. Resilience not only has an influence on student academic performance, but also influences other psychological conditions. It is necessary to carry out an in-depth analysis of resilience so that programs can be developed to hone students' resilience skills

PENDAHULUAN

Fase pendidikan di perguruan tinggi merupakan salah satu fase yang menantang bagi individu. Pada fase tersebut, banyak proses yang harus dilewati oleh seseorang. Pada tahap perkembangan, fase ini merupakan fase transisi dari tingkat usia remaja menjadi dewasa. Selain tugas perkembangan, individu yang melanjutkan pendidikan tinggi juga menjalani proses transisi pendidikan. Individu sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk bisa beradaptasi terhadap proses pembelajaran dan adaptasi sosial pada masa awal perkuliahan. Masa transisi ini dapat berpengaruh terhadap kesulitan akademik yang dihadapi mahasiswa.¹

Transisi proses pendidikan memiliki pengaruh terhadap tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa. Pada masa ini mahasiswa dituntut untuk bisa menerima perubahan dari rutinitas atau kebiasaan yang dilakukan sebelumnya. Adaptasi terhadap perubahan tersebut memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan stress pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran.² Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran menjalani proses adaptasi yang cukup kompleks. Sistem pembelajaran pada sekolah menengah atas dan masa pendidikan tinggi memiliki perbedaan yang sangat signifikan. Selain perbedaan sistem pembelajaran, level proses kognitif juga mengalami peningkatan pada proses pendidikan tinggi.

Pada proses pembelajaran sehari-hari, mahasiswa juga dituntut untuk menjalin interaksi dan membentuk pertemanan baru. Mahasiswa juga harus mempelajari mengenai

interaksi antar dosen dan mahasiswa yang merupakan bentuk relasi yang relatif baru bagi mahasiswa. Adaptasi belajar serta hubungan interpersonal tersebut memiliki pengaruh terhadap tingkat stres yang dimiliki oleh mahasiswa pada tahun pertama program studi profesi dokter.³ Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa stres yang disebabkan karena akademik berada pada jumlah persentase tertinggi yaitu 51,6%. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa ada pada kategori sedang.^{4,5}

Masa transisi ini juga memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis secara keseluruhan. Tekanan dan tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat membuat mahasiswa merasa kelelahan secara fisik dan psikologis. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan psikologis yang sering dirasakan oleh mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia pada mahasiswa prelinik menunjukkan bahwa 55,98% mahasiswa mengalami *burnout*.⁶ Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa dimensi *burnout* yang paling banyak terjadi adalah kelelahan emosional, depersonalisasi, dan prestasi diri. *Burnout* yang terjadi pada mahasiswa kedokteran seringkali disebabkan karena beban pembelajaran dan pengaturan keseimbangan antara waktu luang dan waktu belajar.⁷ Stres dan *burnout* yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menimbulkan ketidaknyamanan sehingga dapat berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan keputusannya untuk menjalankan proses studi.

Mahasiswa memiliki tingkat ketahanan yang berbeda. Selama masa studinya, mahasiswa mencoba berbagai cara untuk bisa menghadapi

kesulitan, tantangan, dan permasalahan yang terjadi. Tekanan, permasalahan, dan kesulitan yang sama dapat menghasilkan respon yang berbeda pada masing-masing mahasiswa. Pada beberapa mahasiswa, tekanan yang dirasakan berpengaruh terhadap keputusannya untuk melanjutkan proses pembelajaran. Penelitian pada mahasiswa preklinik di Thailand menunjukkan bahwa 22,9% mahasiswa yang saat ini menjalani proses pendidikan berpikir untuk *dropout*.⁸ Pada kondisi lain, mahasiswa berhasil menghadapi tindakan dan melanjutkan proses pendidikan. Strategi yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatasi permasalahan memiliki pengaruh terhadap kesuksesan karir mahasiswa di bidang kedokteran.⁹

Berbagai riset telah dilakukan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa pada masa pendidikan. Mahasiswa dan civitas akademika mendefinisikan upaya peningkatan resiliensi secara beragam. Mahasiswa mendefinisikan peningkatan resiliensi dengan perubahan perspektif dalam konteks waktu dan pengalaman, memiliki penasihat (mentor) yang efektif, dan mendefinisikan resiliensi sebagai proses internal.¹⁰ Pengembangan kurikulum untuk mengajarkan mengenai resiliensi juga dilakukan sebagai bentuk mitigasi terhadap burnout dan peningkatan kesejahteraan mahasiswa.¹¹ Intervensi peningkatan resiliensi juga diberikan untuk mempersiapkan profesi tenaga kesehatan dalam menghadapi situasi pelayanan kesehatan yang penuh dengan tekanan.¹² Oleh karena itu, perlu dilakukan telaah lebih dalam mengenai variabel psikologi yang berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan berkembang

dalam proses pendidikan. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji literatur mengenai resiliensi dan perannya dalam proses pendidikan mahasiswa kedokteran.

DISKUSI

Mahasiswa membutuhkan keterampilan psikologis tertentu untuk dapat mengatasi tekanan akademik yang dirasakan. Hingga saat ini beragam aspek psikologis diteliti untuk mengetahui aspek penting yang perlu dimiliki oleh mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik yang dirasakan. Resiliensi merupakan keterampilan yang dinilai efektif untuk dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan permasalahan akademik. Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa kedokteran dapat menjadi faktor penghambat efek negatif dari stres yang dialami mahasiswa.¹³ Berikut merupakan pendalaman mengenai resiliensi sebagai aspek psikologis yang memiliki peran protektif dalam proses pendidikan mahasiswa kedokteran.

Resiliensi: Respon dinamis dan adaptif

Resiliensi merupakan salah satu aspek psikologis yang menarik bagi para peneliti dan praktisi di bidang psikologi dan psikiatri. Konsep ini awalnya berkembang sebagai salah satu variabel penting dalam perkembangan anak. Berbagai penelitian dilakukan, salah satunya adalah *International Resilience Project* yang dipublikasikan oleh Edith H. Grotberg pada tahun 1995. Pada *project* tersebut Grotberg mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas universal yang mendukung kemampuan individu, kelompok, dan komunitas untuk mencegah, meminimalisasi, atau mengatasi

dampak dari kesulitan yang dihadapi.¹⁴ Peneliti lain mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang dilakukan individu untuk beradaptasi secara positif meskipun ia menghadapi kesulitan yang signifikan atau trauma.¹⁵ Pada kedua konsep tersebut, kondisi sulit (kesulitan) merupakan aspek yang relevan dalam variabel resiliensi. Pada penelitian lain, kondisi sulit yang dihadapi didefinisikan sebagai bentuk risiko psikososial.¹⁶ Pada konsep tersebut, Rutter mendeskripsikan resiliensi sebagai resistensi relatif terhadap risiko psikososial.

Secara spesifik, para peneliti mencoba untuk menelaah konsep resiliensi pada konteks khusus, salah satunya dalam konteks pendidikan yaitu resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk dapat menghadapi kemunduran, stres atau tekanan dalam setting akademik.¹⁷ Cassidy dalam instrumen yang disusun mencoba untuk menangkap keterampilan mahasiswa untuk *bounce back* (daya lenting) dalam menghadapi kesulitan.¹⁸ Keterampilan resiliensi akademik secara spesifik mengarah pada respon yang dimunculkan oleh individu dalam menghadapi tekanan akademik.

Resiliensi secara konsisten didefinisikan sebagai bentuk respon terhadap suatu situasi yang dihadapi oleh individu. Sebuah dinamika aksi reaksi yang muncul dari suatu situasi yang dihadapi. Situasi yang dipaparkan pada definisi diatas digambarkan sebagai suatu kesulitan, risiko psikososial, dan kondisi akademik yang menstimulasi munculnya sebuah respon.^{16,18,19} Masing-masing definisi berupaya menggambarkan mengenai respon yang

ditunjukkan antara lain: dinamis; kemampuan mencegah, meminimalisasi, dan mengatasi dampak; resistensi relatif; kemampuan menghadapi kemunduran; adaptif.

Resiliensi didefinisikan sebagai bentuk respon yang adaptif menunjukkan bahwa individu dapat memberikan respon yang sesuai dengan tekanan/permasalahan yang terjadi. Respon adaptasi yang positif merupakan situasi ketika individu dapat melakukan analisa dan menyesuaikan pikiran, tingkah laku, dan perasaan yang ditunjukkan dalam kesulitan yang dihadapi. Contohnya: ketika individu mengalami kesulitan akademik, individu akan menyadari mengenai ketakutan, kecemasan yang ia rasakan sebagai bentuk reaksi emosi yang muncul terhadap kesulitan yang dihadapi. Setelah menyadari emosi yang dirasakan, ia akan bergerak untuk melakukan analisa mengenai situasi untuk mencari jalan keluar. Respon tersebut merupakan bentuk respon adaptif. Kemampuan respon adaptif tersebut juga bermanfaat terhadap respon dinamis yang ditunjukkan.

Respon dinamis ditunjukkan dengan respon proaktif untuk bergerak mencegah, mengatasi dan meminimalisasi dampak dari tekanan/permasalahan yang dihadapi. Respon yang adaptif merupakan modal yang besar untuk menunjukkan respon dinamis. Individu yang dapat secara fleksibel menyesuaikan dengan situasi sulit yang dihadapi akan dengan mudah bergerak untuk mencegah permasalahan/tekanan lebih lanjut serta mengatasi dan meminimalisasi dampak yang dapat dirasakan karena situasi yang dihadapi saat ini. Respon adaptif dan dinamis saling berinteraksi dan bekerja satu

sama lain untuk menghasilkan membentuk keterampilan resiliensi individu.

Resiliensi: Kombinasi Internal dan Eksternal

Grotberg memaparkan bahwa resiliensi terdiri dari tiga (3) aspek antara lain: *I have, I am*, dan *I can*. *I have* merupakan aspek yang berkaitan dengan persepsi seseorang mengenai sumber daya yang ada disekitarnya. *I am* merupakan kekuatan internal, dan *I can* merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi permasalahan dan kemampuan interaksi interpersonal yang dimiliki.¹⁹ Pada konsep lain, permasalahan (*adversity*) dan *positive adaptation* merupakan dua konstruk yang ada dalam konsep resiliensi.¹⁵ Aspek resiliensi tersebut mengarah pada perspektif individu terhadap apa yang dimiliki serta sumber daya yang ada disekitarnya.

Konsep resiliensi akademik memaparkan aspek yang berbeda, konsep ini seringkali dihubungkan dengan regulasi diri dan keyakinan diri. Konstruk dari resiliensi akademik terbentuk dari pengujian instrumen dan ditemukan beberapa faktor prediksi antara lain: keyakinan diri, kontrol, perencanaan, tingkat kecemasan yang rendah, dan persistensi. Hal ini mendasari empat (4) C yang menjadi konstruk resiliensi akademik antara lain: *confidence (self-belief)*, *control*, *composure (low anxiety)*, dan *commitment (persistence)*.¹⁷ *Self-belief* pada siswa dikembangkan dengan merestrukturisasi pembelajaran untuk memaksimalkan peluang mahasiswa untuk berhasil dalam proses pembelajaran. Pengalaman keberhasilan yang dialami oleh mahasiswa dapat meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa.

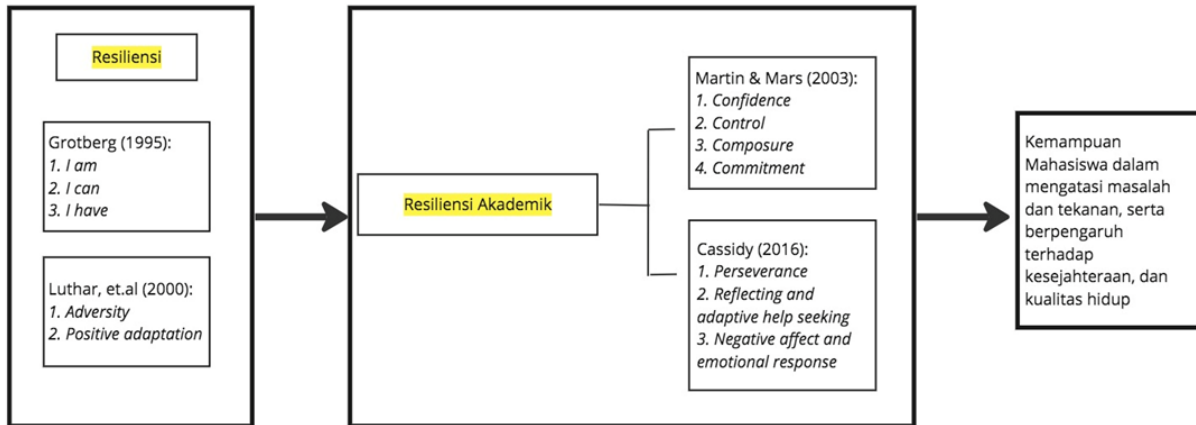
Peningkatan *sense of control* pada mahasiswa dapat dilakukan dengan memberikan mahasiswa kesempatan untuk melakukan review dan evaluasi terhadap proses pembelajaran, menunjukkan bagaimana strategi pembelajaran dapat berdampak terhadap proses belajar. Kesempatan tersebut memberikan peluang bagi mahasiswa untuk merasakan adanya peran dan kontrol mereka dalam proses akademik. Pada proses pembelajaran, ketakutan untuk gagal dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Strategi penurunan kecemasan ini dapat dilakukan dengan memperkenalkan metode relaksasi dan peningkatan perencanaan pembelajaran yang efektif. Perencanaan pembelajaran ini juga dapat menjadi strategi untuk meningkatkan persistensi mahasiswa. Mendorong mahasiswa untuk menetapkan tujuan, kemudian mengatur strategi untuk mencapai tujuan tersebut dapat meningkatkan komitmen mahasiswa.

Pengembangan konsep resiliensi akademik oleh Cassidy¹⁸ dilakukan dengan menyusun instrumen pengukuran aspek tersebut. Cassidy dalam pengembangan konsepnya menjelaskan bahwa resiliensi akademik terdiri dari tiga (3) aspek antara lain: *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*. *Perseverance* merupakan aspek yang menggambarkan usaha dan kerja keras. *Reflecting and adaptive help-seeking* merupakan gambaran kekuatan dan keterampilan serta kemampuannya dalam mencari bantuan. *Negative affect and emotional response* menggambarkan mengenai respon emosi yang

berlebih, dan respon emosi negatif yang dirasakan.

Pengembangan konsep resiliensi akademik, diawali oleh perkembangan konsep resiliensi oleh berbagai tokoh. Konsep resiliensi

mulai dieksplorasi setelah pengamatan mengenai respon yang beragam pada anak dalam satu situasi yang sama. Berbagai tokoh melakukan eksplorasi mengenai aspek yang menggambarkan resiliensi individu.



Gambar 1. Resiliensi, Resiliensi Akademik, dan Perannya pada Mahasiswa Kedokteran

Pada Gambar 1 dijelaskan mengenai konsep resiliensi sebagai dasar pengembangan riset dan konsep resiliensi pada bidang akademik. Dua (2) konsep resiliensi pada bidang akademik menunjukkan kombinasi faktor internal dan eksternal yang berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah dan tekanan, serta kesejahteraan dan kualitas hidup dalam menjalani proses akademik.

Resiliensi sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk mengatasi permasalahan, kemampuan interaksi sosial, kekuatan internal, usaha, dan kerja keras yang dimiliki. Aspek tersebut merupakan sumber daya internal yang dimiliki oleh individu. Grotberg mendefinisikan hal tersebut sebagai aspek *I am* dan *I can* serta sebagai aspek *perseverance* dalam konsep yang dikembangkan

oleh Cassidy. Sumber daya internal yang baik mendukung seseorang untuk menyusun strategi dan melakukan upaya dalam mengatasi situasi yang dihadapi. Ketika individu terhambat dan mengalami kesulitan dalam mengatasi situasi menggunakan sumber daya internal, maka ia perlu secara aktif mencari bantuan dari orang disekitar. Keterampilan untuk secara aktif mencari bantuan tersebut didefinisikan sebagai aspek *I have* oleh Grotberg dan *reflecting and adaptive help-seeking* oleh Cassidy. Kombinasi dari kedua aspek tersebut saling berinteraksi dalam menyusun keterampilan individu untuk mengatasi situasi serta meminimalisir dampak yang dirasakan oleh individu dalam suatu situasi.

Resiliensi merupakan variabel psikologis yang penting untuk dimiliki oleh seseorang. Adanya kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh individu, tidak hanya membantu ia dalam

meregulasi dampak (emosi dan kognitif) yang dialami, namun juga secara aktif mencari jalan keluar sehingga dapat bangkit kembali. Kemampuan tersebut dilakukan dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki baik internal maupun eksternal. Mengasah resiliensi memiliki dampak terhadap respon individu dalam berbagai situasi.

Resiliensi, Stres, dan *Burnout*

Stres merupakan situasi yang umum dialami oleh mahasiswa. Tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa kedokteran secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non kedokteran.²⁰ Topik ini menjadi topik yang menarik untuk terus diteliti dan didalami. Pada sebuah *scoping review*, tercatat sebanyak 55% penelitian dengan tema stress sebagai kondisi mental yang dihadapi oleh mahasiswa.²¹ Data tersebut juga menunjukkan bahwa kondisi stress merupakan kondisi yang banyak dialami oleh mahasiswa pada masa pendidikannya. Prevalensi stress yang dialami oleh mahasiswa kedokteran tahun pertama mencapai angka 50%.²²

Kondisi ini perlu diatasi sehingga tidak membawa pengaruh negatif yang berkelanjutan terhadap kondisi psikologis dan juga performa akademik mahasiswa. Berbagai metode coping telah diterapkan untuk dapat menghadapi stress yang dialami oleh mahasiswa. Tiga (3) respon coping yang banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah *self-distraction*, humor, dan perencanaan.²⁰ Mahasiswa mencoba untuk mengatasi tekanan yang dihadapi dengan mencari pengalihan dari tekanan dibandingkan dengan langsung menghadapi tekanan yang

dialami. Selain itu, strategi lain yang digunakan adalah dengan membayangkan mengenai profesi sebagai seorang dokter sebagai *reward* untuk menghadapi tekanan yang dialami oleh mahasiswa.²³ *Coping* yang digunakan oleh mahasiswa perlu lebih aktif untuk dapat membantunya menghadapi tekanan akademik secara efektif.

Untuk bertahan bahkan berkembang dalam suatu situasi penuh tantangan, mahasiswa tidak cukup hanya mampu bertahan menghadapi tekanan akan tetapi juga perlu aktif mencari solusi, dan bangkit kembali dari kondisi yang menekannya. Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki peran dalam mencegah terjadinya *burnout*.^{24,25} Semakin tinggi daya lenting (*bounce back*) yang dimiliki, semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami *burnout*. Selain sebagai *protective factors*, resiliensi juga memediasi rendahnya kemungkinan *academic stress* berubah menjadi *academic burnout*.

Resiliensi dan Performa Akademik

Respon mahasiswa yang adaptif terhadap kondisi stress yang dirasakan dapat berpengaruh terhadap performa akademiknya. Kondisi psikologis, rendahnya motivasi belajar, dan kurangnya strategi belajar memiliki pengaruh terhadap pencapaian akademik mahasiswa.²⁶ Respon yang tepat dalam menghadapi tekanan akademik dapat memberikan peluang bagi mahasiswa untuk meningkatkan performa akademiknya. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik diprediksi memiliki kemampuan 1,73 kali lebih besar untuk mempertahankan dan meningkatkan performa

akademik yang dimiliki.²⁷ Kemampuan resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan IPK yang dicapai oleh mahasiswa.²⁸ Kemampuan mahasiswa untuk menelaah kondisi yang dialami sekarang, menganalisa sumber daya internal yang dimiliki, dan bantuan yang dapat diakses membuat mahasiswa mampu merancang strategi untuk mengatasi tekanan akademik yang dimiliki.

Resiliensi, Kesejahteraan, dan Kepuasan Hidup

Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa juga memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis dalam menjalani proses akademik di kampus. Kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup seringkali menjadi variabel yang dipengaruhi oleh stres yang dialami oleh kondisi stress mahasiswa. Perlu adanya variabel psikologis lain yang dapat menjadi *buffer* terhadap dampak dari stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Resiliensi dapat dijadikan sebagai variabel yang dipromosikan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan yang dirasakan sehingga tidak berdampak jauh terhadap kondisi psikologisnya. Resiliensi menjadi efek yang memediasi hubungan antara *burnout* akademik dengan kepuasan hidup.²⁴ Mahasiswa dengan resiliensi yang baik diprediksi dapat memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Selain itu, tingkat resiliensi mahasiswa ini memediasi pengaruh *burnout* yang dialami terhadap kepuasan hidupnya. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki, semakin rendah kemungkinan *burnout* yang dialami dapat memengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Kepuasan hidup mahasiswa kedokteran dapat

ditingkatkan dengan berfokus pada strategi yang dapat meningkatkan resiliensi.²⁹ Peningkatan satu poin indikator pada resiliensi berdampak terhadap peningkatan skor hingga 40% pada kepuasan hidup mahasiswa. Resiliensi juga memediasi dampak *burnout* akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.³⁰ Tingginya hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadikan resiliensi variabel psikologis yang penting untuk mengatasi tekanan psikologis, seperti; *burnout*, kecemasan, depresi.

KESIMPULAN

Pembelajaran dalam proses perguruan tinggi memiliki tekanan yang berbeda. Mahasiswa yang menempuh pendidikan pada jurusan kedokteran dan kesehatan memiliki kecenderungan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non-kedokteran dan kesehatan. Kondisi psikologis tersebut memiliki pengaruh terhadap performa akademik mahasiswa. Mahasiswa perlu mencari variabel psikologis yang dapat membantu mahasiswa menghadapi dan mengatasi tekanan tersebut. Variabel psikologis tersebut dapat membantu mahasiswa menjaga kondisi psikologis dan menunjukkan performa akademik yang baik. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi merupakan variabel psikologis yang memiliki pengaruh terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa. Variabel ini juga berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa, kesejahteraan psikologis, serta kepuasan hidup mahasiswa.

Kemampuan resiliensi yang baik dinilai memiliki pengaruh terhadap kemampuan

mahasiswa dalam menghadapi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh tekanan. Resiliensi juga membantu mahasiswa melakukan analisis mengenai sumber daya yang dimiliki serta bantuan yang dapat dijangkau dari sekitarnya. Keterampilan tersebut tidak hanya membantu mahasiswa menghadapi, namun juga berpengaruh terhadap daya lenting untuk kembali bangkit dari keterpurukan yang disebabkan oleh tekanan yang dialami. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan telaah lebih mendalam mengenai gambaran resiliensi mahasiswa sehingga dapat didesain sebuah program yang mampu mengasah keterampilan resiliensi mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

1. Fairus FN, Titaley CR, Manuputty AG, Malakauseya MLV, Taihuttu YMJ, Bension JB. Academic And Adaptation Difficulties Of Medical Students With Low Academic Achievement In The First Two Years. 2023;12(2).
2. Kurniati K, Hamidah H. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Bul Ris Psikol Dan Kesehat Ment BRPKM*. 2021;1(1):649-655. doi:10.20473/brpkm.v1i1.26804
3. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. 2019;8(1).
4. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40. doi:10.26714/jkj.5.1.2017.40-47
5. Jihan B, Edison C. Tingkat Stres Akademik Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Penyintas Covid-19: Academic Stress Level and Quality of Life on Covid-19 Survivor Students. *J Ilm Keperawatan Sci J Nurs*. 2023;9(1):23-28. doi:10.33023/jikep.v9i1.1416
6. Oktavia A. Hubungan Antara Pendekatan Belajar dan Burnout pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Published online November 12, 2018.
7. Morcos G. Burnout in Medical School: A Medical Student's Perspective. *Acad Radiol*. 2023;30(6).
8. Wainipitapong S, Chiddaycha M. Assessment of dropout rates in the preclinical years and contributing factors: a study on one Thai medical school. *BMC Med Educ*. 2022;22(1):461. doi:10.1186/s12909-022-03527-z
9. Tartas M, Walkiewicz M, Majkiewicz M, Budzinski W. Psychological factors determining success in a medical career: A 10-year longitudinal study. *Med Teach*. 2011;33(3):e163-e172. doi:10.3109/0142159X.2011.544795
10. Farquhar J, Kamei R, Vidyarthi A. Strategies for enhancing medical student resilience: student and faculty member perspectives. *Int J Med Educ*. 2018;9:1-6. doi:10.5116/ijme.5a46.1ccc
11. Bird A, Tomescu O, Oyola S, Houpy J, Anderson I, Pincavage A. A Curriculum to Teach Resilience Skills to Medical Students During Clinical Training. *MedEdPORTAL*. Published online September 30, 2020:10975. doi:10.15766/mep_2374-8265.10975
12. Johnson J, Simms-Ellis R, Janes G, et al. Can we prepare healthcare professionals and students for involvement in stressful healthcare events? A mixed-methods evaluation of a resilience training intervention. *BMC Health Serv Res*. 2020;20(1):1094. doi:10.1186/s12913-020-05948-2
13. Lin YK, Lin CD, Lin BYJ, Chen DY. Medical students' resilience: a protective role on stress and quality of life in clerkship. *BMC Med Educ*. 2019;19(1):473. doi:10.1186/s12909-019-1912-4
14. Grotberg EH. *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Bernard van Leer Foundation; 1995.
15. Luthar SS, Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions

- and social policies. *Dev Psychopathol.* 2000;12(4):857-885.
doi:10.1017/S0954579400004156
16. Rutter M. Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *J Fam Ther.* 1999;21(2):119-144. doi:10.1111/1467-6427.00108
 17. Martin AJ, Marsh HW. Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. *Jt AARENZRE Conf Aukland.* Published online 2003.
 18. Cassidy S. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Front Psychol.* 2016;7. doi:10.3389/fpsyg.2016.01787
 19. Grotberg EH, ed. *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity.* Praeger; 2003.
 20. Boushehri YK, Jeyaseelan L, Sultan MA. Stress and Coping Strategies among Medical Students in Dubai, United Arab Emirates, in 2020: A Cross-Sectional Study. Published online September 2022. doi:https://doi.org/10.1101/2022.09.24.22280306
 21. Sattar K, Yusoff MSB, Arifin WN, Yasin MAM, Nor MZM. Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical education-a scoping review. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):121. doi:10.1186/s12909-022-03185-1
 22. Yusoff MSB, Yee LY, Wei LH, et al. A study on stress, stressors and coping strategies among Malaysian medical students. *Int J Stud Res.* 2011;1(2):45-50. doi:10.5549/IJSR.1.2.45-50
 23. Abouammoh N, Irfan F, AlFaris E. Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: a qualitative study. *BMC Med Educ.* 2020;20(1):124. doi:10.1186/s12909-020-02039-y
 24. Wang Q, Sun W, Wu H. Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):248. doi:10.1186/s12909-022-03326-6
 25. Liu Y, Cao Z. The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning: The mediating role of resilience. *Front Public Health.* 2022;10:938132. doi:10.3389/fpubh.2022.938132
 26. Lisiswanti R, Indah Sari M, Swastyardi D. Factors Affecting Low Academic Achievement Of Undergraduate Medical Students: Student Experience. *J Pendidik Kedokt Indones Indones J Med Educ.* 2022;11(1):108. doi:10.22146/jpki.65566
 27. Dwiastuti I, Hendriani W, Andriani F. The Impact of Academic Resilience on Academic Performance in College Students During the Covid-19 Pandemic. *KnE Soc Sci.* Published online January 28, 2022. doi:10.18502/kss.v7i1.10198
 28. Abood M, Abuhmaid A. University Climate and Students' Academic Resilience: A Correlational Study. *Int J Learn High Educ.* 2023;30(2):47-58. doi:https://doi.org/10.18848/2327-7955/CGP/v30i02/47-58
 29. Haider SI, Ahmed F, Pasha H, Pasha H, Farheen N, Zahid MT. Life satisfaction, resilience and coping mechanisms among medical students during COVID-19. Mahmoud AB, ed. *PLOS ONE.* 2022;17(10):e0275319. doi:10.1371/journal.pone.0275319
 30. Yu J, Chae S. The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean J Med Educ.* 2020;32(1):13-21. doi:10.3946/kjme.2020.149