

## HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Gesi Freona Br Saragih<sup>1)</sup>, Arneliwati<sup>2)</sup>, Febriana Sabrian<sup>3)</sup>  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan<sup>1,2,3)</sup>  
Universitas Riau

---

### ABSTRAK

Menyusun skripsi merupakan tantangan utama bagi mahasiswa tingkat akhir, yang menuntut resiliensi untuk menghindari distres psikologis. Penelitian kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang dalam proses penyusunan skripsi sebanyak 121 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Academic Self-Efficacy Scale* (ASE-30) untuk menilai resiliensi akademik dan *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) untuk menilai distres psikologis. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman rank correlation*. Hasil analisis univariat menunjukkan responden terbanyak berada pada rentang usia 17-25 tahun (90,1%), berjenis kelamin perempuan (89,3%), memiliki resiliensi akademik dengan kategori sedang (56,2%), dan memiliki distres psikologis dengan kategori sedang (62%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *Spearman rank correlation* ditemukan taraf signifikansi sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi -0,515. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik mempunyai hubungan signifikan yang negatif dengan distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, artinya semakin rendah resiliensi akademik maka semakin tinggi distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, dan semakin tinggi resiliensi akademik maka semakin rendah distres psikologis. Penelitian ini menekankan pentingnya merancang program dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi akademik, agar mahasiswa dapat lebih efektif menghadapi tekanan psikologis selama proses penyusunan skripsi.

**Kata kunci:** distres psikologis, mahasiswa tingkat akhir, menyusun skripsi, resiliensi akademik

### ABSTRACT

*Writing a thesis is a major challenge for final-year students, requiring resilience to avoid psychological distress. The research uses a descriptive correlational quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consists of 121 final-year students currently writing their thesis, selected using total sampling technique. Data were collected through the Academic Self-Efficacy Scale (ASE-30) to assess academic resilience and the Kessler Psychological Distress Scale (K10) to evaluate psychological distress. The analysis includes univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis using the Spearman rank correlation test. The univariate analysis shows that most respondents are aged 17-25 (90.1%), female (89.3%), have moderate academic resilience (56.2%), and experience moderate psychological distress (62%). The bivariate analysis using the Spearman rank correlation test found a significance level of 0.000 with a correlation coefficient of -0.515. The study concludes that academic resilience has a significant negative relationship with psychological distress among final-year students. This means that lower academic resilience is associated with higher psychological distress, and higher academic resilience is associated with lower psychological distress. The study emphasizes the importance of designing programs and interventions aimed at enhancing academic resilience to help students more effectively manage psychological pressures during the thesis-writing process.*

**Keywords:** psychological distress, final-year students, academic resilience

---

Alamat Korespondensi: Pekanbaru, Riau  
Email Korespondensi: [freonages1@gmail.com](mailto:freonages1@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Skripsi adalah dokumen akademis yang dibuat oleh mahasiswa sarjana sebagai puncak temuan penelitian mereka, dan merupakan komponen wajib untuk menyelesaikan program universitas (Hariaty et al., 2023). Skripsi menjadi bukti kemampuan akademik individu yang telah melakukan penelitian terkait masalah pendidikan sesuai dengan bidangnya masing-masing. Berbeda dengan tugas-tugas lain, skripsi disusun secara individu. Banyak mahasiswa menganggap bahwa skripsi adalah tugas yang berat karena harus diselesaikan secara mandiri, mulai dari penentuan topik, pembahasan, hingga penyelesaian akhir (Musabiq & Karimah, 2018).

Mahasiswa menghadapi kesulitan seperti pencarian referensi, metode, kecemasan bertemu dosen, dan keterbatasan dana serta waktu, yang sering menurunkan kondisi fisik dan mental serta menambah stres (Helpiyani et al., 2019). Stres terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Stres dapat berupa eustress, yang positif dan mendukung kesejahteraan, atau distress, yang negatif dan menyebabkan emosi buruk serta masalah fisik. Persepsi individu terhadap situasi menentukan apakah stres akan menjadi eustress atau distress (Azzahra, 2017).

Distres psikologis adalah kondisi subjektif yang menyebabkan ketidaknyamanan, dengan depresi dan kecemasan sebagai bentuk utamanya. Mahasiswa sering mengalaminya dalam berbagai situasi (Maharani, 2021). Menurut WHO, hampir satu miliar orang di dunia mengalami kondisi ini pada 2019. Data Riskesdas 2018 menunjukkan sekitar 6% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi. Di kalangan mahasiswa, prevalensi kecemasan dan depresi global cukup tinggi, mencapai rata-rata 30% (Ramón-Arbués et al., 2020). Kecemasan saat menyusun skripsi mengganggu konsentrasi, menyebabkan kebingungan kognitif, dan menghambat proses pembelajaran. Akibatnya, mahasiswa sering menunda penulisan skripsi, yang berujung pada keterlambatan studi (Susilo & Eldawaty, 2021). Penelitian Kusumastuti (2020) menemukan hubungan negatif signifikan antara kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sabarofek et al. (2021), yang menunjukkan bahwa kemampuan akademik mempengaruhi proses penyelesaian skripsi.

Depresi adalah salah satu bentuk distress psikologis yang ditandai dengan perasaan melankolis, kesepian, putus asa, dan rendah diri. Gejalanya meliputi keinginan bunuh diri, insomnia, sering menangis, dan kesulitan untuk memulai tugas (Hendarto & Ambarwati, 2020). Mahasiswa yang mengalami hambatan dalam menyusun skripsi sering mengalami kecemasan dan kekhawatiran, yang dapat menyebabkan keterlambatan. Keterlambatan ini berpotensi menimbulkan tekanan, perubahan perilaku, dan dalam kasus parah, depresi (Billa & Savira, 2023).

Resiliensi akademik melibatkan dukungan dari berbagai pihak untuk menjaga ketahanan individu (Mallick & Kaur, 2016). Mahasiswa dengan resiliensi tinggi mampu mengatasi hambatan akademik dengan sikap positif, sementara yang kesulitan membangun hubungan, terutama dengan dosen pembimbing, menghadapi tantangan lebih besar (Marettih et al., 2022). Menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik adalah kemampuan untuk bangkit dari kesulitan akademik, meliputi tiga aspek: kegigihan, pencarian bantuan adaptif, dan respon emosional. Resiliensi ini membantu mahasiswa tetap optimis dalam menyelesaikan skripsi dengan memanfaatkan kekuatan internal dan eksternal untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan memenuhi persyaratan akademik secara optimal (Noviana et al., 2023). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi akademik secara signifikan membantu mengurangi distress psikologis. Azzahra (2017) menemukan bahwa mahasiswa dengan resiliensi tinggi lebih mampu mengelola stres akademik. Begitu pula, Saumi (2023) menemukan korelasi negatif antara resiliensi akademik dan distress psikologis selama pandemi COVID-19.

Studi pendahuluan pada tujuh mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Riau, Mei 2024, menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kecemasan dan depresi selama pengerjaan skripsi. Enam dari tujuh mahasiswa kesulitan tidur karena revisi, dan semua merasa cemas tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Lima mahasiswa pernah menangis, dan mereka menganggap skripsi sebagai tantangan besar. Penulis juga menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres sering menunda pengerjaan skripsi dengan mengalihkan perhatian, namun merasa tidak nyaman dan sulit berkonsentrasi saat kembali mengerjakannya. Dua mahasiswa, yang tidak merasakan kecemasan, mengatasi tantangan dengan mengorbankan waktu bersantai. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres cenderung memiliki resiliensi akademik rendah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Fakultas Keperawatan pada tanggal 27 Juni-30 Agustus 2024. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir fakultas keperawatan yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah sampel 121 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Academic Self-Efficacy Scale (ASE-30)* untuk mengukur resiliensi akademik dan kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* untuk mengukur distres psikologis. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel resiliensi akademik dengan variabel distres psikologis. uji yang digunakan dalam analisis bivariat penelitian ini adalah uji Spearman rank correlations dengan nilai  $\alpha=0,05$ . Penelitian dilakukan setelah mendapatkan surat pembebasan etik dari Komite Etik Penelitian Keperawatan dan Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 968/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat dan bivariat yang digunakan untuk menganalisis hasil penelitian disajikan dan dibahas bersama table-tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden**

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Usia		
	17 - 25 Tahun	109	90,1
	26 - 35 Tahun	4	3,3
	36 - 45 Tahun	8	6,6
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	13	10,7
	Perempuan	108	89,3
3.	Angkatan		
	A 2018	11	9,1
	A 2019	10	8,2
	A 2020	88	72,7
	RPL 2023	12	10
<b>Total</b>		<b>121</b>	<b>100</b>

Usia responden yang terbanyak pada penelitian ini berada pada rentang usia 17-25 tahun yaitu sebanyak 109 responden (90,1%). Usia ini merupakan bagian dari fase perkembangan dewasa awal, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa. Menurut Hayani dan Wulandari (2017), pada usia

18-25 tahun, individu umumnya terlibat dalam berbagai aktivitas eksploratif dan eksperimental, seperti yang dijelaskan oleh Santrock (2018). Tahap ini ditandai dengan usaha untuk mencapai kemandirian, baik secara finansial maupun dalam pengambilan keputusan, serta adaptasi terhadap tanggung jawab sosial dan gaya hidup baru. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sedang menyusun skripsi, periode dewasa awal ini sering kali menjadi masa yang penuh tantangan. Mereka harus menghadapi tekanan akademis yang besar, sambil bersiap memasuki dunia kerja. Dalam hal ini, resiliensi akademik memiliki peran penting. Seperti yang diungkapkan oleh Riza (2023), resiliensi membantu individu mengatasi berbagai rintangan, termasuk peralihan dari dunia pendidikan ke dunia profesional, serta usaha mencapai kemandirian. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi diharapkan lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan beradaptasi dengan tantangan yang muncul selama masa dewasa awal (Efendi et al., 2023).

Jenis kelamin mayoritas responden penelitian ini adalah perempuan, dengan jumlah 108 orang (89,3%), sedangkan sisanya adalah laki-laki sebanyak 13 orang (10,7%). Sebagian besar mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau juga perempuan. Penelitian Azzahra (2017) menunjukkan bahwa perempuan (63,5%) cenderung mengalami distres psikologis lebih tinggi dibandingkan laki-laki (36,5%). Divaris et al. (2013) menjelaskan bahwa hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan lebih sering mengekspresikan emosi. Jenis kelamin mempengaruhi distres psikologis, di mana perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan laki-laki, dengan risiko dua kali lebih tinggi (Macauley et al., 2018). Faktor hormonal dan tekanan sosial berkontribusi pada tingginya prevalensi ini. Perempuan cenderung mengekspresikan kecemasan melalui perasaan sedih, sementara laki-laki lebih mungkin menunjukkan iritabilitas. Dalam mengatasinya, perempuan lebih sering mencari dukungan sosial, sedangkan laki-laki cenderung menahan diri dan fokus pada solusi (Umadiyan & Kalifia, 2024).

Angkatan mayoritas responden penelitian ini adalah A 2020 yaitu sebanyak 88 orang (72,7%), sementara kelompok responden yang paling sedikit adalah A 2020, dengan hanya 10 orang (8,2%) dari total responden. Hal ini terjadi karena mayoritas partisipan dalam penelitian ini berasal dari satu kelompok tahun ajaran yang sama, sementara jumlah partisipan dari kelompok lainnya jauh lebih sedikit.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Resiliensi Akademik**

<b>Resiliensi Akademik</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah	35	28,9
Sedang	68	56,2
Tinggi	18	14,9
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden menunjukkan tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 68 responden (56,2%). Resiliensi akademik merujuk pada kapasitas individu untuk secara efektif menangani dan mengelola berbagai tanggung jawab akademik dalam lingkungan pendidikan (Corsini, 2002). Secara umum, mahasiswa tingkat akhir belum sepenuhnya memiliki kemampuan adaptasi yang optimal selama menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya oleh Sari et al. (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan resiliensi akademik sedang masih sering merasa gelisah, belum mampu menyelesaikan masalah secara efektif selama perkuliahan, tetapi tetap memiliki keyakinan untuk berusaha secara optimal agar memperoleh hasil maksimal.

Menurut Cassidy (2016) mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi dapat mengubah kegagalan akademik menjadi pencapaian yang sukses. Mereka belajar dari kesalahan,

menyempurnakan strategi belajar, dan melihat setiap kegagalan sebagai kesempatan untuk berkembang. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk terus maju meskipun menghadapi rintangan, dan akhirnya mencapai tujuan akademik mereka dengan lebih baik. Sementara menurut Okvellia & Setyandari (2022) mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik rendah tidak mampu mengubah situasi sulit menjadi kesempatan untuk mengembangkan potensi dan keterampilan mereka. Mereka cenderung merasa takut, khawatir, dan menghindari tantangan, karena mereka merasa hal tersebut dapat mengancam keberadaan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam resiliensi akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam mengerjakan skripsi. Temuan ini didukung oleh penelitian Latif & Amirullah (2020), yang menyatakan bahwa gender tidak memengaruhi resiliensi akademik. Artinya, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan yang sama untuk tangguh. Penelitian ini bertujuan untuk memahami motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan meraih gelar mereka.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Distres Psikologis**

<b>Distres Psikologis</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah	11	9,1
Sedang	75	62
Tinggi	35	28,9
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menunjukkan tingkat distres psikologis pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 75 responden (62%). Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami distres psikologis selama proses penyusunan skripsi karena tuntutan akademik yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Menurut Ahmed & Riaz (2013), mahasiswa umumnya menghadapi distres psikologis karena beban dan stres dalam menyelesaikan tugas kuliah, ujian, dan kekhawatiran tentang peluang kerja di masa depan. Persaingan antara mahasiswa juga berkontribusi pada distres psikologis. Mahasiswa di semester akhir menghadapi tekanan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa di semester awal, karena mereka harus menyelesaikan ujian akhir seperti skripsi dan mempertimbangkan langkah selanjutnya, baik untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan.

Menurut Matthews (dalam Sekararum, 2012), distres psikologis dipengaruhi oleh dua aspek tambahan: faktor intrapersonal dan faktor lingkungan. Faktor intrapersonal meliputi sifat psikologis yang bergantung pada kecenderungan emosional seseorang, sedangkan unsur situasional muncul dari peristiwa yang dianggap mengancam atau berbahaya. Oleh karena itu, mahasiswa dengan kecenderungan emosi negatif dan pengalaman situasi yang dianggap berbahaya akan lebih rentan terhadap distres psikologis.

**Tabel 4. Hubungan Resiliensi Akademik dengan Distres Psikologis pada Mahasiswa Akhir**

		<b>Resiliensi Akademik</b>	<b>Distres Psikologis</b>
<b>Resiliensi Akademik</b>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.515**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
	<i>N</i>	121	121
<b>Distres Psikologis</b>	<i>Correlation Coefficient</i>	-.515**	1.000
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
	<i>N</i>	121	121

Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan uji Spearman rank correlation, hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara resiliensi akademik dengan distres psikologis,

dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Koefisien korelasi sebesar -0,515 memiliki arti bahwa terdapat hubungan negative yang kuat antara kedua variabel tersebut.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil Azzahra (2017), yang menunjukkan adanya korelasi negatif sebesar 3,6% antara resiliensi dan distres psikologis pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi resiliensi mahasiswa, semakin rendah distres psikologis yang mereka alami, dan sebaliknya. Tuntutan peran yang diterima individu, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan skripsi tepat waktu di tengah berbagai tantangan, berkontribusi pada peningkatan distres psikologis (Mirowsky & Ross, 2003). Resiliensi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan mendukung kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi mental yang sehat, yaitu keadaan di mana seseorang menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan secara mandiri, menyesuaikan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna, serta berupaya untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri (Mulya & Budiman, 2023). Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Saumi (2023) yang menemukan korelasi negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan distres psikologis pada mahasiswa selama pandemi COVID-19, dengan hasil uji hipotesis sebesar 0,020 (di bawah 0,05). Rahayu (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi diri dan distres psikologis pada karyawan. Berdasarkan hasil uji hipotesis, nilai signifikansi sebesar 0,008 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang nyata antara kedua variabel tersebut. Koefisien korelasi sebesar -0,322 memperlihatkan bahwa peningkatan resiliensi diri dapat berperan sebagai pelindung terhadap distres psikologis. Penelitian ini menekankan pentingnya resiliensi dalam lingkungan kerja, di mana karyawan yang memiliki resiliensi lebih tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan dan menjaga keseimbangan emosional mereka.

Pidgeon et al. (2014) juga meneliti hubungan antara resiliensi dan distres psikologis pada mahasiswa dari Austria, Amerika, dan Hongkong. Mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung mengalami distres psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan untuk mengatasi stres secara sehat, yang memicu reaksi emosional negatif, atau distres. Temuan ini sesuai dengan teori Lazarus & Folkman (1987), yang menyatakan bahwa stres dan distres psikologis muncul dari bagaimana individu menilai situasi dan kemampuan mereka untuk mengatasinya. Resiliensi mempengaruhi cara seseorang melihat stresor dan sumber daya yang dimiliki, sehingga individu yang lebih resilien cenderung menilai situasi lebih positif dan merasa lebih mampu menghadapinya, yang pada akhirnya mengurangi distres psikologis. Resiliensi tidak hanya melibatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, tetapi juga kemampuan mereka dalam membentuk mekanisme koping yang efektif saat menghadapi stres. Individu yang resilien cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti berfokus pada solusi dan mencari dukungan sosial, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan psikologis (Nashori & Saputro, 2021). Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya peran lingkungan dalam membangun resiliensi. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa dalam membangun ketahanan diri, meningkatkan kemampuan untuk mengelola stres, dan secara keseluruhan dapat mengurangi risiko distres psikologis.

Penelitian ini mengasumsikan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif dari stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan teori diathesis-stress, mahasiswa tingkat akhir dengan resiliensi akademik tinggi cenderung lebih tahan terhadap distres psikologis meskipun menghadapi tekanan akademik, seperti penyusunan skripsi. Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi akademik rendah lebih rentan mengalami distres psikologis saat menghadapi tekanan tersebut.

## **SIMPULAN**

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berusia 17-25 tahun, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan, dan sebagian besar berasal dari mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020. Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi umumnya berada pada tingkat sedang, begitu juga dengan tingkat distres psikologis yang mereka rasakan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, dengan kekuatan korelasi yang kuat. Artinya, semakin tinggi resiliensi akademik, semakin rendah tingkat distres psikologis, dan sebaliknya, semakin rendah resiliensi akademik, semakin tinggi distres psikologis. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik memiliki peran penting dalam memengaruhi distres psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

## **SARAN**

Disarankan agar pihak kampus meningkatkan akses layanan konseling dan dukungan psikologis, baik melalui konseling individu maupun kelompok, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sering menghadapi tekanan akademik tinggi. Selain itu, kampus perlu menyediakan sesi konseling yang lebih proaktif dan terarah untuk membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengurangi distres psikologis selama proses penyusunan skripsi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmed, U., & Riaz, A. (2013). Assessment of stress & stressors : A Study on Management Students. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Bussiness*, 4(9), 687–699.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 1–9.
- Billa, N. K. I., & Savira, S. I. (2023). Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 447–459.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology*. Brunner/Mazel.
- Divaris, K., Mafla, A. C., Villa-Torres, L., Sánchez-Molina, M., Gallego-Gómez, C. L., Vélez-Jaramillo, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., Pérez-Cepeda, D., Vergara-Mercado, M. L., Simancas-Pallares, M. Á., & Polychronopoulou, A. (2013). Psychological distress and its correlates among dental students: a survey of 17 Colombian dental schools. *BMC Medical Education*, 13, 91. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-91>
- Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 729–740. <https://doi.org/10.35877/soshum2194>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1), 1–7.
- Helpiyani, H., Jumaini, & Erwin. (2019). Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi. *JOM FKp*, 6(1), 363–369.
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. In *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* (Vol. 11, Issue 2).

<https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30524>

- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Latif, S., & Amirullah, M. (2020). Students' Academic Resilience Profiles based on Gender and Cohort. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(4), 175–182. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p175>
- Lazarus, R. ., & Folkman, S. (1987). *Stress, appraisal, and coping*. McGraw-Hill, Inc.
- Macauley, K., Plummer, L., Bemis, C., Brock, G., Larson, C., & Spangler, J. (2018). Prevalence and Predictors of Anxiety in Healthcare Professions Students. *Health Professions Education*, 4(3), 176–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.hpe.2018.01.001>
- Maharani, W. (2021). Gambaran Tingkat Psychological Distress Mahasiswa dan Hubungannya dengan Aksesibilitas Pelayanan Konseling Mahasiswa. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 2(2), 139–158. <https://doi.org/10.47776/mjprs.002.02.04>
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). Gambaran Resilensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771>
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. Aldine de Gruyter. <https://books.google.co.id/books>
- Mulya, S., & Budiman, A. (2023). Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 998–1004. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i2.7634>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*, 20(2), 74–80.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Issue 1). [https://www.researchgate.net/publication/351283333\\_Psikologi\\_Resiliensi](https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi)
- Noviana, R., Suzanna, E., & Muna, Z. (2023). Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh Yang Sedang Menyusun Skripsi. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 446–467. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/inde>
- Okvellia, C. T. H., & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 02(11), 14–22. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Rahayu, T. S. (2022). *Hubungan Resiliensi Diri dengan Distres Psikologis Pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk (Alfamart) Wilayah Kartasura*. Universitas Islam Negeri Raden Massaid Surakarta.



- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Sabarofek, M. S., Sudarwadi, D., & Raru, M. (2021). Pengaruh Kemampuan Akademik Dan Semangat Kerja Terhadap Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Feb Unipa. *Cakrawala Management Business Journal*, 4(1).
- Sari, S. purnama, Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19 dan implikasinya terhadap proses pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>
- Saumi, A. (2023). *Hubungan Antara Resiliensi Akademik dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sekararum, A. (2012). *Interpersonal Psychotherapy (IPT) untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis*. Universitas Indonesia.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Consilia*, 4(2), 105–113. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia)
- Umadiyan, S., & Kalifia, A. D. (2024). Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki- Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 293–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.245>