

Hubungan Resiliensi Akademik dan Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam

Munawarah Munawarah¹, Nazwa Salsabilla², Noviani Hidayah³, Surawan Surawan⁴

Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia^{1,2,3,4}

Article Info

Article history:

Received 9 April 2026

Revised 8 Mei 2026

Accepted 19 Mei 2026

DOI 10.56013/edu.v14i1.5567

Keywords:

Academic Resilience; Academic Stress; Islamic Religious Education

Kata Kunci:

Pendidikan Agama Islam; Resiliensi Akademik; Stres Akademik

Corresponding Author:

Munawarah

Universitas Islam Negeri Palangka

Raya, Indonesia

No. Tlp.: 082359470553

Email: munapky146@gmail.com

ABSTRACT

This article was written to examine the relationship between academic resilience and academic stress among Islamic Education students at UIN Palangka Raya. This study focuses on the high academic demands that have the potential to cause academic stress among students during the course of their studies. To address this issue, the study employs the theoretical framework of resilience proposed by Howard and Johnson, while the theory of academic stress is based on Bernadette M. Gadzella's work. Research data were collected from 51 respondents using purposive sampling and analyzed quantitatively via Spearman's rho correlation test. The results reveal a strong positive correlation between academic resilience and academic stress ($r = 0.584$; $p = 0.000$). These findings warrant further research into the protective functions of academic resilience.

ABSTRAK

Artikel ini disusun untuk mengkaji hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik mahasiswa PAI di UIN Palangka Raya. Kajian ini difokuskan pada tingginya tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan stres akademik pada mahasiswa selama proses perkuliahan. Untuk mendekati permasalahan ini, penelitian menggunakan landasan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Howard dan Johnson, sedangkan teori stres akademik dari Bernadette M. Gadzella. Data penelitian diperoleh dari 51 responden melalui teknik *purposive sampling* melalui uji korelasi *Spearman's rho* dan dianalisis secara kuantitatif. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang kuat terkait resiliensi akademik dan stres akademik ($r = 0,584$; $p = 0,000$) pada arah yang positif dari korelasi tersebut. Temuan ini memerlukan penelitian yang lebih mendalam terkait dengan fungsi perlindungan dari resiliensi akademik.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Pendidikan Islam bukan sekedar berfokus terhadap penyampaian pengetahuan, sekaligus berperan dalam menghasilkan pribadi yang mempunyai karakter positif, perilaku terpuji, juga sanggup menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Aisyah, 2025). Ajaran Islam seperti sabar, tawakal, kedisiplinan, bertanggung jawab, dan keteguhan hati berperan penting dalam pembentukan karakter Islami. Nilai tersebut membantu individu menghadapi kesulitan dan tekanan dalam kehidupan (Rahman, 2025). Pembentukan ketangguhan mental penting bagi mahasiswa Pendidikan Agama Islam karena mereka dipersiapkan sebagai calon pendidik dan teladan moral di masyarakat (Rizal & Amaluddin, 2025).

Perkuliahan di perguruan tinggi memiliki berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu stres akademik. Tugas perkuliahan, tuntutan prestasi, persaingan akademik, dan target penyelesaian studi menjadi sumber tekanan yang sering dialami mahasiswa (Gisela et al., 2025).

Tekanan akademik yang tidak diatasi secara tepat dapat menyebabkan kelelahan mental, kecemasan, dan menurunnya motivasi belajar (Al-Arief, 2025). Kondisi tersebut menandakan bahwa pencapaian mahasiswa bukan sekedar bergantung pada kemampuan intelektual, melainkan juga kemampuan menghadapi tekanan akademik. Resiliensi akademik menjadi salah satu kemampuan penting sebab berhubungan terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah, beradaptasi, dan berkembang saat menghadapi kesulitan dalam proses belajar (Habibah et al., 2024). Berdasarkan kondisi tersebut, resiliensi akademik diduga memiliki hubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan penelitian Ghania & Prihatsanti (2025) menunjukkan bahwa tuntutan tugas, evaluasi akademik, dan persaingan belajar dapat menyebabkan kecemasan ataupun kelelahan mental pada mahasiswa. Penelitian lain menunjukkan bahwa regulasi diri juga dukungan sosial berhubungan signifikan terhadap stres akademik. Mahasiswa dengan kemampuan mengenal diri yang rendah umumnya menunjukkan stres akademik yang tinggi (Yusitarini & Hidayah, 2024). Penelitian oleh Aspiani & Surawan (2025) menunjukkan bahwa religiositas dan *coping* spiritual dapat membantu mahasiswa mengatasi beban akademik, meskipun faktor tersebut belum sepenuhnya mengurangi stres akademik secara optimal.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan fenomena yang kompleks yang dialami mahasiswa dari berbagai bidang studi. Namun demikian, respons mahasiswa terhadap tekanan akademik tidak bersifat seragam. Sebagian mahasiswa mampu mempertahankan prestasi meskipun berada dalam kondisi tekanan (Ningsih, 2025). Sebagian mahasiswa lainnya mengalami penurunan prestasi dan gangguan psikologis (Triwahyuni & Prasetyo, 2021). Hal ini mengindikasikan adanya faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, salah satunya adalah resiliensi akademik (Ikhwaningrum et al., 2022). Resiliensi akademik memungkinkan mahasiswa untuk tetap optimis, mempertahankan usaha, serta menyesuaikan diri dengan kesulitan belajar tanpa kehilangan tujuan (Ardi et al., 2024). Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memandang hambatan sebagai tantangan, bukan ancaman, serta tetap mampu menghadapi tekanan akademik selama proses perkuliahan (Nuraini et al., 2025).

Kajian mengenai stres akademik telah sering dikaji, tetapi kebanyakan penelitian masih menitikberatkan pada faktor eksternal dan faktor psikologis seperti dukungan sosial, regulasi diri, *coping* stres, dan religiositas. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik masih terbatas, terutama pada mahasiswa PAI. Karakteristik mahasiswa upaya memiliki tuntutan akademik dan tanggung jawab moral keagamaan juga belum banyak dibahas secara mendalam. Dengan demikian, diperlukan penelitian yang secara eksplisit menempatkan resiliensi akademik dan stres akademik sebagai variabel utama guna melihat hubungan di antara keduanya pada mahasiswa PAI.

Berdasarkan kondisi tersebut, kajian terkait hubungan resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa PAI di UIN Palangka Raya menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi akademik mahasiswa PAI, tingkat stres akademik yang dialami, maupun hubungan keduanya. Studi ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya kajian psikologi pendidikan Islam, khususnya terkait peran faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk perguruan tinggi dalam mengembangkan program pendampingan, konseling, dan penguatan karakter mahasiswa agar lebih tangguh, adaptif, serta siap menjalankan perannya sebagai calon pendidik.

METODE

Studi ini dirancang dengan menggunakan metode kuantitatif melalui desain korelasional untuk menelaah keterkaitan antara resiliensi akademik dan stres akademik mahasiswa PAI di UIN

Palangka Raya. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengkaji hubungan antarvariabel berdasarkan data empiris tanpa memberikan perlakuan terhadap aspek yang dikaji (Pratama et al., 2023). Penelitian dilaksanakan di UIN Palangka Raya dengan fokus pada mahasiswa program studi PAI.

Subjek penelitian berjumlah 51 mahasiswa yang ditetapkan melalui teknik *purposive sampling*. Penentuan partisipan didasarkan pada sejumlah pertimbangan, yaitu mahasiswa yang masih aktif pada prodi PAI, telah menempuh pendidikan minimal semester IV, serta bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi instrumen secara lengkap dan sukarela. Sebelum kuesioner dibagikan, setiap partisipan terlebih dahulu menerima informasi mengenai maksud dan prosedur penelitian, kemudian menyatakan persetujuan untuk terlibat melalui lembar *informed consent* sebagai bentuk penerapan prinsip etika penelitian.

Instrumen penelitian ini berbentuk angket tertutup yang disusun berdasarkan model penskalaan Likert dengan lima alternatif jawaban, yakni Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (R), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS), setiap bagiannya diberi bobot nilai 1–5. (Widodo, 2023). Penyusunan instrumen dilakukan dengan mengadaptasi konsep resiliensi akademik dari Howard & Johnson dan konsep stres akademik dari Gadzella, yang kemudian disesuaikan dengan konteks mahasiswa PAI.

Variabel resiliensi akademik (X) diukur melalui lima item pernyataan yang mencerminkan indikator utama, yaitu ketekunan dalam belajar, keyakinan terhadap kemampuan diri (*Self-efficacy*), kemampuan mengelola emosi dalam situasi akademik, ataupun sikap optimis dalam menghadapi hasil belajar. Contoh item pada variabel ini meliputi: “Saya terus berupaya mengerjakan tugas walaupun mengalami kesulitan” dan “Saya mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan akademik.” Pada variabel ini terdapat dua item negatif (item nomor 3 dan 5), sehingga dilakukan proses pembalikan skor (*Reverse scoring*) dalam tahap analisis.

Sementara itu, variabel stres akademik (Y) diukur melalui lima item pernyataan yang mencerminkan tekanan akademik yang dialami mahasiswa, meliputi beban tugas, kecemasan menghadapi ujian, kesulitan manajemen waktu, dan tuntutan pencapaian nilai tinggi. Contoh item yang digunakan meliputi: “Saya merasa tertekan dengan banyaknya tugas kuliah” dan “Saya merasa cemas menjelang ujian.”

Jumlah item yang relatif terbatas (lima butir) dipilih untuk menjaga efektivitas pengisian instrumen, sehingga meminimalkan kelelahan responden, dengan tetap mengacu pada representasi indikator utama dari masing-masing konstruk. Meskipun demikian, untuk memastikan kualitas dan kelayakan isi instrumen, terlebih dahulu dilakukan penelaahan validitas isi (*content validity*) melalui proses penilaian oleh pakar (*expert judgment*) yang melibatkan akademisi pada bidang Psikologi Pendidikan Islam.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan program SPSS. Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson* untuk mengetahui kemampuan setiap item dalam mengukur variabel penelitian. Adapun uji reliabilitas dilakukan melalui koefisien *Cronbach's Alpha* guna menilai konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan layak apabila sesuai dengan kriteria validitas dan memiliki nilai reliabilitas yang memadai.

Tahap berikutnya dilakukan pengujian normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* guna menelaah sebaran skor penelitian. Berdasarkan hasil pengujian, data diketahui tidak menunjukkan pola distribusi yang normal. Atas dasar itu, pengkajian hubungan antara resiliensi akademik dan stres akademik dilakukan dengan memanfaatkan teknik analisis korelasi nonparametrik *Spearman's rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat validitas setiap poin pernyataan dalam mengukur variabel dianalisis terlebih dahulu melalui uji coba instrumen sebelum aktivitas pengumpulan data dimulai. Uji coba dilakukan dengan memanfaatkan metode korelasi *Pearson* melalui aplikasi SPSS.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel X

Butir Pernyataan	rhitung	rtabel	Keterangan
X1	.859	0.276	Valid
X2	.833	0.276	Valid
X3	.015	0.276	Tidak Valid
X4	.797	0.276	Valid
X5	-.473	0.276	Tidak Valid

Sumber: Analisis Data

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Y

Butir Pernyataan	rhitung	rtabel	Keterangan
Y1	.704	0.276	Valid
Y2	.618	0.276	Valid
Y3	.629	0.276	Valid
Y4	.783	0.276	Valid
Y5	.663	0.276	Valid

Sumber: Analisis Data

Hasil uji validitas menunjukkan terdapat dua item pernyataan dengan koefisien korelasi yang berada di bawah nilai r tabel (0,276) sehingga pernyataan tersebut belum memenuhi syarat validitas. Butir pernyataan yang belum memenuhi ketentuan validitas tidak digunakan pada tahap analisis berikutnya. Setelah penentuan item valid selesai dilakukan, pengujian reliabilitas dilaksanakan untuk menilai konsistensi antara indikator yang digunakan agar instrumen penelitian memiliki tingkat keandalan yang baik. Penerapan metode *Cronbach's alpha* menjadi acuan utama dalam menentukan reliabilitas instrumen tersebut.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Resiliensi Akademik	.878	Reliabel
Stres Akademik	.798	Reliabel

Sumber: Analisis Data

Pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang memadai. Variabel resiliensi akademik memiliki koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,878, sedangkan variabel stres akademik memiliki koefisien sebesar 0,798. Kedua

koefisien tersebut berada di atas batas minimum 0,60 sehingga instrumen memenuhi kriteria reliabilitas dan sesuai digunakan pada proses penelitian.

Berdasarkan hasil analisis pengisian angket, data yang terkumpul diklasifikasikan menjadi tiga tingkat kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian. Kategorisasi tingkat resiliensi akademik dan stres akademik dalam penelitian ini melibatkan metode interval skor, yaitu pembagian rentang nilai termuat dalam tiga klasifikasi tersebut. Adapun hasil pengelompokan tingkat resiliensi akademik dan stres akademik mahasiswa PAI disajikan pada Tabel 4 dan Tabel 5.

Tabel 4. Resiliensi Akademik

Frekuensi	Persentase	Kategori
29	56,86%	Tinggi
9	17,65%	Sedang
13	25,49%	Rendah

Sumber: Analisis Data

Hasil analisis pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ketahanan mental (resiliensi akademik) mahasiswa PAI UIN Palangka Raya sebanyak 29 peserta (56,86%) berada pada kategori tinggi, 9 peserta (17,65%) berada pada kategori sedang, dan 13 peserta (25,49%) berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai kemampuan yang baik dalam mengatasi tekanan dan permasalahan akademik.

Tabel 5. Stres Akademik

Frekuensi	Persentase	Kategori
28	54,90%	Tinggi
12	23,53%	Sedang
11	21,57%	Rendah

Sumber: Analisis Data

Hasil analisis pada Tabel 5 menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa PAI UIN Palangka Raya sebanyak 28 peserta (54,90%) berada pada kategori tinggi, 12 peserta (23,53%) kategori sedang, dan 11 peserta (21,57%) kategori rendah. Hasil ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa masih menghadapi tingkat stres akademik yang tinggi. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk memperkuat ketahanan akademik agar dapat mengatasinya dengan lebih efektif.

Tabel 6. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		51
Normal Parameters ^{ab}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.6636982
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.124
	Positive	.096

	Unstandardized Residual
Negative	-.124
Test Statistic	.124
Asymp. Sig. (2-tailed)	.049 ^c

Sumber: Analisis Data

Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* pada Tabel 6, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,049 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga data residual belum berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis korelasi dilanjutkan dengan menggunakan uji nonparametrik *Spearman's rho*.

Tabel 7. Uji Correlations

		Resiliensi Akademik	Stres Akademik
Spearman's rho	Resiliensi Akademik	Correlation Coefficient 1.000	.584**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	51
Stres Akademik	Resiliensi Akademik	.584**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	51

Sumber: Analisis Data

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* pada Tabel 7 menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,584$ yang mengindikasikan hubungan kuat antara resiliensi akademik dan stres akademik. Hasil pengujian juga memperlihatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel (X dan Y). Temuan ini menegaskan adanya keterkaitan yang bermakna antara resiliensi akademik dan stres akademik.

Teknik analisis korelasi termasuk bagian dari pendekatan statistik esensial untuk menilai keterkaitan antarvariabel atau lebih (El Hasbi et al., 2023). Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya keterkaitan antarvariabel sekaligus menentukan tingkat kekuatan hubungan tersebut (Ramadhani & Albina, 2025). Koefisien korelasi *Spearman's rho*, atau korelasi peringkat, merupakan metode nonparametrik yang berfungsi untuk mengukur keterkaitan monoton antara dua variabel (Melissa Yapanto et al., 2023).

Metode ini umumnya lebih sesuai untuk data yang tidak memenuhi asumsi korelasi *Pearson*, seperti data yang tidak berdistribusi normal atau tidak berskala interval. Melalui analisis korelasi, peneliti dapat memperoleh gambaran hubungan antarvariabel dalam berbagai konteks penelitian, namun hasil yang diperoleh tetap memerlukan interpretasi yang cermat agar tidak menghasilkan kesimpulan yang keliru (Kusumastuti et al., 2025).

Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam bertahan, beradaptasi, ataupun menghadapi berbagai tantangan ketika mengalami kesulitan dalam proses akademik. Konsep ini mencakup tiga dimensi utama, yaitu ketekunan (*Perseverance*), kemampuan melakukan refleksi, dan pencarian bantuan secara adaptif (*Reflecting and adaptive help seeking*), serta kemampuan mengelola emosi negatif maupun respons emosional (Athira et al., 2025). Resiliensi akademik yang tinggi cenderung mendukung kemampuan untuk mempertahankan motivasi belajar, sehingga

mampu mengembangkan strategi penyesuaian diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Stres akademik merupakan bagian dari stres kehidupan mahasiswa yang muncul akibat berbagai sumber tekanan (*Stressor*) serta respons individu terhadap tekanan tersebut (Mubarok et al., 2025). Berdasarkan model teoritis *Student-Life Stress Inventory* yang diperkenalkan oleh Bernadette M. Gadzella (1991), stres pada mahasiswa dapat dijelaskan melalui dua aspek utama, yaitu faktor penyebab stres (*Stressors*) dan respons terhadap stres (*Reactions to stressors*). Dalam model tersebut, sumber stres diklasifikasikan ke dalam lima kategori, meliputi frustrasi, konflik, tekanan (*Sressures*), perubahan (*Changes*), dan tuntutan pribadi (*Self-imposed*). Frustrasi berkaitan dengan hambatan dalam pencapaian tujuan yang diinginkan (Agus, 2025). Konflik merujuk pada pertentangan antara pilihan atau tuntutan yang harus dihadapi, sedangkan tekanan berkaitan dengan dorongan untuk memenuhi standar tertentu. Perubahan mencakup proses penyesuaian terhadap situasi baru, sementara *Self-imposed stressors* merupakan tekanan yang muncul dari harapan dan tuntutan pribadi yang tinggi.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui pengujian validitas guna menilai kemampuan setiap butir pernyataan dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian validitas tersebut menunjukkan bahwa pada variabel resiliensi akademik terdapat tiga item yang valid, yaitu X1, X2, dan X4 karena disebabkan oleh adanya nilai pada r hitung $>$ r tabel (0,276). Sementara itu, dua item lainnya, yaitu X3 dan X5 dinilai tidak valid sebab nilai r hitung $<$ r tabel, sehingga perlu dihapus pada tahap analisis selanjutnya. Adapun pada variabel stres akademik, seluruh item pernyataan (Y1–Y5) dinyatakan memenuhi kriteria validitas mengingat memiliki nilai r hitung $>$ r tabel.

Berdasarkan data hasil penelitian terhadap 51 responden mahasiswa Program Studi PAI UIN Palangka Raya, diperoleh gambaran mengenai tingkat resiliensi akademik dan stres akademik sebagai berikut:

1. Tingkat Resiliensi Akademik:

- a. 56,86% responden pada kategori tinggi,
- b. 17,65% pada kategori sedang, dan
- c. 25,49% pada kategori rendah.

2. Tingkat Stres Akademik:

- a. 54,90% responden pada kategori tinggi,
- b. 23,53% pada kategori sedang, dan
- c. 21,57% pada kategori rendah.

Temuan penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi PAI UIN Palangka Raya. Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik selama masa perkuliahan. Temuan tersebut juga memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kategori resiliensi akademik tinggi, tetapi pada saat yang sama juga memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Kondisi ini menegaskan bahwa resiliensi akademik tidak serta-merta menghilangkan keberadaan stres akademik, melainkan berperan sebagai kemampuan psikologis untuk mengelola, menghadapi, dan beradaptasi terhadap tekanan secara lebih efektif.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi tetap dapat mengalami tekanan akademik yang besar akibat dari beban tugas, evaluasi pembelajaran, tuntutan prestasi, maupun manajemen waktu yang kompleks. Namun, mahasiswa yang resilien cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik dalam mempertahankan motivasi belajar, mengendalikan emosi, dan mencari strategi penyelesaian masalah ketika menghadapi kesulitan akademik. Dengan demikian, resiliensi lebih tepat dipahami sebagai kemampuan untuk bertahan dan berfungsi secara adaptif di tengah tekanan, bukan sebagai faktor yang sepenuhnya menghilangkan stres akademik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi akademik mencakup hubungan yang signifikan dengan stres akademik dalam menghadapi tekanan akademik. Howard dan Johnson (2000) dalam (Habibah et al., 2024) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas adaptabilitas personal secara positif dalam situasi akademik yang penuh tantangan. Konsep ini mencakup beberapa dimensi utama, yaitu ketekunan dalam menghadapi kesulitan akademik, kemampuan menerapkan evaluasi diri, dan mencari bantuan luar secara adaptif, serta kemampuan mengelola emosi dalam situasi yang menekan. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi cenderung tetap berusaha menyelesaikan tugas, mempertahankan motivasi belajar, serta merespons hambatan akademik secara lebih positif dan terarah.

Selain itu, Wang, Haertel, dan Walberg (1994) dalam (Munawaroh, 2018) menegaskan bahwa resiliensi akademik memungkinkan individu tetap mencapai keberhasilan meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Stres akademik terdiri atas dua aspek utama, yakni faktor penyebab stres dan respons yang muncul akibat stres. Faktor penyebab stres meliputi frustrasi, konflik, beban tekanan, perubahan, dan tuntutan diri, sedangkan respons terhadap stres dapat muncul dalam bentuk reaksi emosional, kognitif, fisik, maupun perilaku. Secara konseptual, resiliensi akademik memiliki keterkaitan dengan stres akademik karena mahasiswa yang memiliki kemampuan bertahan, mengelola emosi, dan menyesuaikan diri secara adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara efektif.

Sementara itu, stres akademik dalam penelitian ini dapat dipahami berdasarkan model *Student-Life Stress Inventory* yang menekankan adanya berbagai sumber stres, yaitu frustrasi, konflik, perubahan, serta tuntutan atau tekanan diri, disertai reaksi individu terhadap stres tersebut. Dominasi kategori stres pada tingkat sedang menunjukkan bahwa mahasiswa tetap menghadapi berbagai *stressor* akademik, meskipun sebagian memiliki kapasitas ketahanan yang relatif baik.

Penelitian Raka (2024) menunjukkan bahwa resiliensi akademik berkaitan dengan kemampuan *coping* mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu menerapkan strategi *coping* secara lebih adaptif dan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan belajar. Resiliensi juga berperan dalam menjaga motivasi belajar sekaligus membantu mengurangi dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis (Fanindra & Hasanati, 2025).

Hubungan antara ketahanan akademik dan stres akademik dalam studi ini menggambarkan bahwa resiliensi berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyikapi dan mengantisipasi tekanan akademik secara adaptif. Hal ini disebabkan karena stres akademik merupakan fenomena kompleks yang saling berkaitan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas, kecemasan, manajemen waktu, serta tekanan personal mahasiswa.

Penguatan resiliensi akademik perlu didukung oleh berbagai strategi, seperti pendampingan akademik, layanan konseling mahasiswa, maupun pembinaan karakter Islami yang menanamkan nilai sabar, tawakal, disiplin, dan tanggung jawab. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa mengembangkan kapasitas resiliensi yang lebih baik, sehingga dapat meregulasi tekanan akademik secara optimal sebagai calon pendidik agama Islam yang tangguh.

KESIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam UIN Palangka Raya ($r = 0,584$; $p < 0,05$). Sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi akademik dan stres akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa resiliensi akademik membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama perkuliahan. Mahasiswa dengan resiliensi akademik tinggi umumnya dapat menjaga motivasi belajar, mengendalikan emosi, dan mencari solusi saat menghadapi kesulitan. Penelitian ini terbatas pada ukuran sampel yang relatif kecil.

Desain korelasional dalam penelitian ini juga belum menganalisis pola hubungan sebab-akibat antara resiliensi akademik dan stres akademik. Selain itu, jumlah item dalam instrumen penelitian masih terbatas. Peneliti selanjutnya dianjurkan melibatkan kuantitas sampel yang lebih luas dan beragam, menggunakan alat ukur yang lebih holistik, serta mengeksplorasi analisis regresi termasuk jalur mediasi untuk meningkatkan kedalaman maupun akurasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Z. (2025). Cara Menangulangi Frustasi Di Kalangan Remaja Dalam Konsep Agama Islam. *Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 10(3), 1318–1325. <https://doi.org/https://doi.org/10.48094/raudhah.v10i3.1081>
- Aisyah, S. (2025). Integrasi Pendidikan Islam Dalam Membangun Kepribadian Muslim Yang Tangguh Dalam Menghadapi Tantangan Zaman. *Al-Ilmi: Journal of Islamic Education*, 2(2), 113–139. <https://barkah.my.id/e-journal/index.php/Al-Ilmi/article/view/278>
- Al-Arief, E. Y. A. (2025). Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. *JEDMI: Journal of Education and Multidisciplinary Studies*, 1(1), 47–58. <https://journal.megantaraabdinusa.org/index.php/jedmi/article/view/71>
- Ardi, Z., Putra, A. H., & Mulia, F. D. (2024). *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan*. CV Eureka Media Aksara.
- Aspiani, A., & Surawan, S. (2025). PERAN PROTEKTIF PEER SUPPORT TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PAI DI LINGKUNGAN UIN PALANGKA RAYA. *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH*, 3(4), 435–441. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v3i4.5354>
- Athira, S., Elmanora, & Hasanah, U. (2025). ACADEMIC RESILIENCE SEBAGAI PREDIKTOR STUDENT ENGAGEMENT PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK. *Jurnal Pendidikan Teknik Dan Vokasional*, 8(1), 12–22. <https://doi.org/10.21009/JPTV.8.1.12>
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Fanindra, I. H., & Hasanati, N. (2025). Systematic Review Tentang Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 5230–5232. <https://doi.org/https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i3.2101>
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Empati*, 14(3), 253–264. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2024.50074>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Habibah, R., Muhopilah, P., Muhammad, A. A. N., & Rahmawati, E. (2024a). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 638–643. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/1qac2616>
- Habibah, R., Muhopilah, P., Muhammad, A. A. N., & Rahmawati, E. (2024b). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 638–643. <https://doi.org/10.59837/1qac2616>

- Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan resiliensi dan perceived social support dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61>
- Kusumastuti, S. Y., Anggraeni, A. F., Rustam, A., Desi, D. E., & Waseso, B. (2025). *Metodologi Penelitian: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Melissa Yapanto, L., Muzfirah, S., Neny Rasnyanti Aras, Mp. M., & Nurhikmah Sibua, Ms. (2023). *Analisis Data Statistik Metode Dan Teknik (Statistical Data Analysis: Methods And Techniques)*. PT Media Penerbit Indonesia.
- Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres akademik dan penanganannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Rizal, M., & Amaluddin, A. (2025). Membangun Generasi Tangguh melalui Pendidikan Agama Islam Berbasis Kecerdasan Spiritual. *Journal of Humanities, Social Sciences, and Education*, 1(2), 124–135. <https://doi.org/10.64690/jhuse.v1i2.201>
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
- Ningsih, E. D. (2025). Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 106–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.69714/wef70f33>
- Nuraini, N. L. S., Rini, T. A., Cholifah, P. S., Aurelia, D., Wahyuni, M. A. T., & Afifah, R. (2025). Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa dan Kebutuhannya dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 25–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.4436>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational research. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>
- Rahman, D. M. (2025). Pendidikan Islam sebagai Modal Resiliensi Mental di Era Digital. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 58–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.65802/an-nur.v1i1.4>
- Raka, A. R. (2024). *Hubungan antara Resiliensi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/87392>
- Ramadhani, N., & Albina, M. (2025). Analisis metode penelitian korelasional dalam konteks pendidikan modern. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.62281/v3i6.2366>
- Triwahyuni, A., & Prasetio, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Yusitarini, A., & Hidayah, N. (2024). Resiliensi dan Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif Stres Mengerjakan Skripsi. *Psyche 165 Journal*, 332–339. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.461>