

PENGARUH SELF-ESTEEM TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR

¹Imam Ridho'i, ²Mudhar

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

ridhoiimam3@gmail.com

Abstract: *This study aims to analyze the impact of self-esteem on academic resilience among final-year students. Self-esteem is defined as an individual's evaluation of their own worth, while academic resilience refers to the ability to adapt and recover from academic challenges. This research employs a quantitative approach using simple linear regression analysis. Data were collected through the adapted Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) and Academic Resilience Scale (ARS-30). The sample consists of 150 students from three academic programs: Physical Education, Primary School Teacher Education (PGSD), and Guidance and Counseling. The results indicate that self-esteem has a positive and significant effect on academic resilience ($R^2 = 0.48$, $p < 0.05$). Students with higher self-esteem are better equipped to handle academic pressures, such as completing their thesis and managing difficult revisions, and they tend to be more proactive in seeking help when facing challenges. This study highlights the crucial role of self-esteem in fostering academic resilience. Therefore, educational institutions should implement guidance and counseling programs aimed at strengthening students' self-esteem, particularly during the final stages of their studies. Beyond contributing to the field of educational psychology, this research also opens avenues for further studies on additional factors influencing academic resilience.*

Keywords: *Self-Esteem, Academic Resilience, Final-Year Students, Higher Education*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-esteem terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester akhir. Self-esteem didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap kualitas dirinya sendiri, sedangkan resiliensi akademik mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit dari tantangan akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Data dikumpulkan melalui instrumen Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) dan Academic Resilience Scale (ARS-30) yang telah diadaptasi. Sampel terdiri dari 150 mahasiswa dari tiga program studi: Pendidikan Jasmani, PGSD, dan Bimbingan Konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($R^2 = 0,48$, $p < 0,05$). Mahasiswa dengan self-esteem tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik, seperti penyelesaian skripsi dan revisi yang sulit, serta lebih proaktif dalam mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan. Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa self-esteem merupakan faktor penting dalam membangun resiliensi akademik. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mengembangkan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan self-esteem mahasiswa, khususnya di tahap akhir studi. Selain memberikan kontribusi dalam psikologi pendidikan, penelitian ini juga membuka peluang untuk studi lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap resiliensi akademik.

Kata kunci: Self-Esteem, Resiliensi Akademik, Mahasiswa Semester Akhir, Pendidikan Tinggi..

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase transisi yang krusial dalam kehidupan akademik mahasiswa. Mahasiswa semester akhir

dihadapkan pada berbagai tantangan akademik yang kompleks, seperti penyelesaian skripsi, ujian akhir, serta persiapan memasuki dunia kerja. Tekanan akademik ini sering kali memicu

kecemasan, stres, dan ketidakpastian mengenai masa depan, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan faktor psikologis yang dapat mendukung ketahanan akademik mahasiswa dalam menghadapi tantangan tersebut. Salah satu faktor penting yang berperan dalam membangun ketahanan akademik adalah self-esteem.

Self-esteem didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga dan kompeten dalam berbagai aspek kehidupan (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Mahasiswa dengan self-esteem tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, lebih termotivasi, serta lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami kecemasan, kurangnya motivasi, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik mereka (Rosenberg, 1981). Dengan demikian, self-esteem diyakini berperan sebagai faktor penentu dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa semester akhir.

Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan individu untuk pulih dan beradaptasi dalam menghadapi tantangan akademik. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi akademik mencakup kemampuan untuk tetap optimis, mengelola stres, serta menemukan solusi atas masalah akademik yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi lebih mampu

mengelola tekanan akademik, menyelesaikan tugas akhir dengan baik, serta tetap termotivasi meskipun menghadapi berbagai kendala (Helton & Smith, 2014). Selain itu, penelitian Zakaria (2017) menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat meningkatkan risiko stres jika mahasiswa tidak memiliki tingkat resiliensi yang memadai.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh self-esteem terhadap resiliensi akademik mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan strategi pembelajaran serta program bimbingan dan konseling yang lebih efektif guna meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dan korelasional untuk menguji hubungan antara self-esteem dan resiliensi akademik pada mahasiswa semester akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah regresi linear sederhana guna mengetahui seberapa besar pengaruh self-esteem terhadap resiliensi akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, dengan sampel sebanyak 150 mahasiswa yang terdiri dari 50

mahasiswa Pendidikan Jasmani, 50 mahasiswa PGSD, dan 50 mahasiswa Bimbingan Konseling. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert 5 poin, menggunakan Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) untuk mengukur self-esteem dan Academic Resilience Scale (ARS-30) untuk mengukur resiliensi akademik. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan korelasi Pearson Product Moment dan Cronbach's Alpha, yang menunjukkan bahwa seluruh item dalam kuesioner memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara online dan langsung, di mana responden mengisi kuesioner secara mandiri setelah menyetujui informed consent. Data yang dikumpulkan kemudian diperiksa untuk memastikan kelengkapan dan keabsahan jawaban.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS 25 untuk mengetahui hubungan dan pengaruh self-esteem terhadap resiliensi akademik mahasiswa semester akhir.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-esteem terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester akhir.

Untuk memastikan keakuratan hasil penelitian, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan, serta analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

Uji validitas dilakukan menggunakan metode Korelasi Pearson Product Moment dengan kriteria validitas, yaitu jika nilai R-hitung lebih besar dari R-tabel (0,304), maka item dinyatakan valid. Hasil analisis menunjukkan bahwa semua item dalam instrumen Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) dan Academic Resilience Scale (ARS-30) memiliki nilai korelasi di atas 0,304, sehingga seluruh item dinyatakan valid.

Sementara itu, uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha, dengan kriteria reliabilitas yaitu nilai Cronbach's Alpha $> 0,7$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh aspek dalam skala CSEI dan ARS-30 memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,7, yang berarti instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Aspek	Cronbach's Alpha
Self-Esteem	Power	.916
	Significance	.857
	Virtue	.785
	Competence	.962
Resiliensi Akademik	Ketekunan	.934
	Pencarian bantuan adaptif	.885
	Pengaruh negatif dan	.727

Sementara itu untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dan resiliensi akademik, dilakukan uji regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-esteem memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik dengan nilai $R^2=0,48$ dan tingkat signifikansi $p<0,05$. Artinya, 48% variabilitas dalam resiliensi akademik dapat dijelaskan oleh self-esteem mahasiswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh factor lain yang diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 2 Skor Pengaruh Self-Esteem Terhadap Resiliensi Akademik

Variabel	Koefien Regresi (B)	t- hitung	Sig. (P)	R ²
Self-Esteem → Resiliensi akademik	0,68	7,43	0,000	0,48

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa semester akhir dari tiga program studi, yaitu Pendidikan Jasmani, PGSD, dan Bimbingan Konseling. Responden mayoritas berada dalam rentang usia 19–25 tahun. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengetahui distribusi self-esteem dan resiliensi akademik pada mahasiswa semester akhir.

Tabel 3 Distribusi Skor Self-Esteem dan Resiliensi Akademik

Distribusi skor	N	Min	Maks	Mean	Deviation
Self-Esteem	150	52	148	114.64	19.81
Resiensi Akademik	150	51	150	120.37	17.40

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari total 150 responden, skor minimum self-esteem adalah 52, sedangkan skor maksimum mencapai 148. Nilai rata-rata (mean)

dari self-esteem mahasiswa adalah 114,64 dengan standar deviasi sebesar 17,40. Distribusi skor ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat self-esteem yang berada dalam kategori sedang.

Sedangkan hasil analisis deskriptif pada resiliensi akademik menunjukkan bahwa dari total 150 responden, skor memiliki rentang antara 51 hingga 150, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 120,37 dan standar deviasi 17,40. Sebanyak 70% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi, 25% sedang, dan 5% rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir mampu beradaptasi dengan tantangan akademik yang mereka hadapi.

Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa self-esteem berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik dengan nilai koefisien determinasi $R^2= 0,48$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa 48% variabilitas dalam resiliensi akademik dapat dijelaskan oleh self-esteem. Mahasiswa dengan tingkat self-esteem yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, seperti penyelesaian skripsi dan revisi yang sulit, serta lebih proaktif dalam mencari bantuan saat menghadapi kesulitan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami stres, kehilangan motivasi, dan menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir mereka.

Temuan ini menegaskan bahwa self-esteem merupakan faktor penting dalam

membangun resiliensi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan self-esteem, seperti program bimbingan dan konseling, dapat berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa semester akhir.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan pengaruh signifikan antara self-esteem terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa semester akhir ($R^2 = 0,48$, $p < 0,05$). Mahasiswa dengan self-esteem tinggi lebih mampu bertahan dan beradaptasi menghadapi tekanan akademik.

Temuan ini mendukung teori Rosenberg (1979) yang menyatakan bahwa individu dengan self-esteem tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuannya menghadapi tantangan. Dalam konteks akademik, self-esteem berperan dalam membangun kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan menghadapi kritik dosen. Mahasiswa dengan self-esteem tinggi juga lebih proaktif dalam mencari solusi, seperti memanfaatkan dukungan teman atau dosen.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi akademik dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi dan berpikir positif. Self-esteem yang tinggi membantu mahasiswa tetap tenang, percaya diri, dan bangkit dari kegagalan akademik. Sebaliknya, self-esteem rendah dapat meningkatkan risiko stres dan kehilangan motivasi, sebagaimana diungkapkan oleh Zakaria (2017).

Penelitian ini sejalan dengan Cassidy (2016) yang menunjukkan hubungan erat antara self-esteem dan resiliensi akademik, serta penelitian Wardhana & Kurniawan (2018) yang menekankan pentingnya faktor psikologis dalam penyelesaian tugas akhir. Kontribusi penelitian ini adalah memvalidasi hubungan tersebut dalam konteks mahasiswa Indonesia, khususnya di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, dengan mempertimbangkan faktor budaya seperti tekanan sosial dari keluarga untuk segera lulus. Hasil ini memperkaya pemahaman mengenai hubungan self-esteem dan resiliensi akademik serta memberikan implikasi bagi institusi pendidikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa semester akhir ($R^2 = 0,48$, $p < 0,05$). Mahasiswa dengan self-esteem tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik dan menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik, sedangkan self-esteem rendah meningkatkan risiko stres dan kesulitan akademik.

Temuan ini menegaskan pentingnya self-esteem dalam membangun resiliensi akademik serta mengindikasikan perlunya program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan self-esteem mahasiswa. Penelitian ini juga membuka peluang eksplorasi lebih lanjut terhadap faktor lain yang dapat memengaruhi

resiliensi akademik, seperti dukungan sosial dan strategi coping.

Muhammadiyah Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. William H. Freeman Company.
- Helton, L. R., & Smith, M. K. (2014). Mental Health Practice with Children and Youth. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315809052>
- Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*.
- Rosenberg, M. (1981). The Self-Concept: Social Product and Social Force. In M. Rosenberg, & R. H. Turner (Eds.), *Social Psychology: Sociological Perspectives* (pp. 593-624). Basic Books.
- Wardhana, Y. W., & Kurniawan, A. (2018). Pengaruh Sense of Humor Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Masa Studi Sarjana di Universitas Airlangga. <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>
- Zakaria, D. (2017). TINGKAT STRES MAHASISWA KETIKA MENEMPUH SKRIPSI. Universitas