

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN KECEMASAN PADA
MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI KEMAHASISWAAN**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LAPORAN SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

DISUSUN OLEH:

Ifa Fadilah

NIM 21107010144

Dosen Pembimbing Skripsi:

Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res

NIP. 19900407 201903 2 014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3335/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA
YANG MENGIKUTI ORGANISASI KEMAHASISWAAN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IFA FADILAH
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010144
Telah diujikan pada : Rabu, 25 Juni 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

 Ketua Sidang
199004072019032014
SIGNED
Valid ID: 688a084a57e2

 Penguji I
Rita Setyani-Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED
Valid ID: 688a46c755e3

 Penguji II
Sahiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED
Valid ID: 688a6ab4584ef

 Yogyakarta, 25 Juni 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED
Valid ID: 688aee32129e9

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Ifa Fadilah

NIM : 21107010144

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara Resiliensi dan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 10 Juni 2025
Yang menyatakan



Ifa Fadilah
NIM 21107010144

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari:

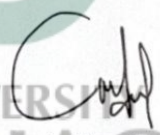
Nama : Ifa Fadilah
NIM : 21107010144
Judul Skripsi : Hubungan antara Resiliensi dan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhi Saudari tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 10 Juni 2025
Pembimbing


Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res
NIP 19900407 201903 2 014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hubungan Antara Resiliensi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan

Ifa Fadilah NIM 21107010144

ABSTRACT

Students are required to be active in academic and non-academic fields, such as attending lectures and participating in organizations. However, the demands of these dual roles can increase the risk of anxiety, especially for students who hold important roles in organizations and come from fields of study with high academic burdens. This study aims to determine the relationship between resilience and anxiety in students who participate in student organizations. The study used a quantitative approach with a correlational method. The subjects of the study were 184 active students from state and private universities in Yogyakarta who were members of student organizations. Data were collected using a questionnaire with a non-probability sampling technique, namely the quota sampling type, then analyzed using simple linear regression. The results showed that there was a significant negative relationship between resilience and anxiety, with the contribution of the anxiety variable of 5.8% to the variation in resilience. This finding indicates that the higher the level of student resilience, the lower the level of anxiety they experience. Thus, it is hoped that students who participate in organizations can increase their resilience in order to avoid anxiety.

Keywords: anxiety, resilience, university students, student organization



The Relationship Between Resilience and Anxiety in Students Who Participate in Student Organizations

Ifa Fadilah NIM 21107010144

INTISARI

Mahasiswa dituntut untuk aktif dalam bidang akademik dan non-akademik, seperti mengikuti perkuliahan serta berorganisasi. Namun, tuntutan peran ganda tersebut dapat meningkatkan risiko kecemasan, terutama pada mahasiswa yang memegang peran penting dalam organisasi dan berasal dari rumpun ilmu dengan beban akademik tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah 184 mahasiswa aktif dari perguruan tinggi negeri dan swasta di Yogyakarta yang tergabung dalam organisasi kemahasiswaan. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner dengan teknik *non-probability sampling* yaitu jenis *quota sampling*, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan kecemasan, dengan kontribusi variansi kecemasan sebesar 5,8% terhadap variasi resiliensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Sehingga, diharapkan mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat meningkatkan resiliensi agar dapat terhindar dari kecemasan.

Kata kunci: kecemasan, resiliensi, mahasiswa, organisasi



MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

(Q. S. Al-Insyirah: 5-6)

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

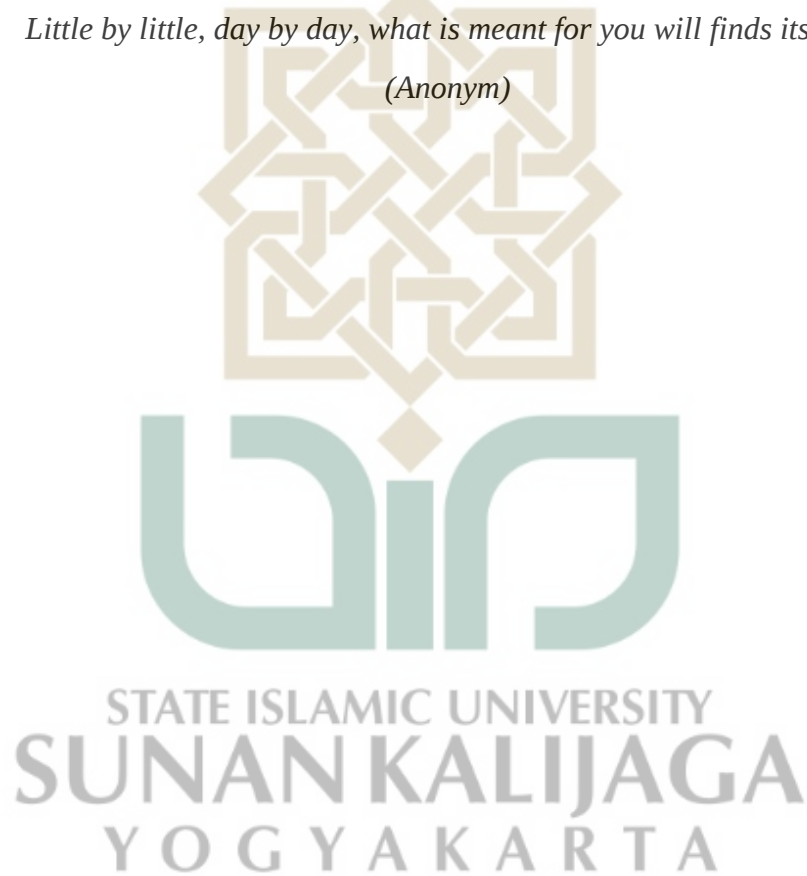
(Q. S. Al-Baqarah: 286)

You didn't through all that for nothing

(Anonym)

Little by little, day by day, what is meant for you will finds its way

(Anonym)



PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan kebaikan dan kasih sayang-Nya, sehingga saya mampu menyelesaikan amanah ini. Puji syukur karena Rahmat-Nya saya dipertemukan dengan banyak orang baik yang mendukung, memberikan semangat, serta mendoakan saya.

Saya persembahkan skripsi ini kepada diri saya sendiri, yang percaya dapat melewati proses panjang ini dengan sebaik-baiknya. Serta kepada pihak-pihak yang selalu ada dalam jatuh bangunnya saya pada proses penulisan ini.



KATA PENGANTAR

Setelah proses panjang, menguras emosi dan air mata, akhirnya sampailah pada hari ini. Hari di mana semua rasa lelah itu tergantikan dengan senyum penuh kelegaan.

Di setiap proses yang telah saya lalui, saya panjatkan puji dan syukur kepada Tuhan yang kepadanyalah saya mengadu, berharap, meminta agar setiap langkah saya dimudahkan.

Tidak peneliti sangka, keraguan-keraguan dan malam-malam penuh gelisah itu akhirnya terbayarkan. Dengan jerih payah dan bantuan yang tentunya tidak hanya dilakukan peneliti. Skripsi ini tidak dapat selesai tanpa bantuan-bantuan pihak terkait, olehkarenanya peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Dosen Pembimbing Akademik dan sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas bimbingan, bantuan, motivasi, dukungan, dan kepercayaan kepada peneliti sehingga peneliti dapat mengikuti kegiatan akademik dengan baik serta dapat menyelesaikan proses penulisan skripsi ini tanpa banyak hambatan.
4. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi. selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi peneliti.
5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc. selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi peneliti.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi. Terima kasih atas layanan dan informasi yang telah diberikan.

7. Bapak dan mamah yang selalu percaya bahwa anaknya mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas doa, dukungan secara mental dan finansial yang tak pernah henti-hentinya kalian upayakan untuk anak terakhirnya.
8. Bani Mas'ud yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam proses perkuliahan maupun proses penulisan skripsi.
9. “Nine-one-one”, terima kasih telah memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi ini. Juga atas kesediannya untuk mendengarkan keluh kesah dan cerita lainnya dibalik penulisan ini yang pada akhirnya mampu menciptakan kebahagiaan baru di hidup peneliti.
10. Resti Anggita, sahabat yang kerap membantu dan mendukung peneliti. Terima kasih atas pertemanan yang telah terjalin sejak MTs sehingga kita dapat melihat proses satu sama lain.
11. Maulidyatussolikhhah, terima kasih atas pacuannya untuk selalu mengerjakan skripsi. Serta kesediannya berbagi tawa dan lelah di bangku perkuliahan dan menjadi teman yang sangat baik serta dapat diandalkan selama ini.
12. Teman-teman di bangku perkuliahan, Fitria, Devina, Aida, Mila, Ayu. Terima kasih atas kebersamaan dalam setiap proses, di tengah kesulitan dalam perkuliahan, kalian selalu kebersamai.
13. Teman-teman alumni Krapyak yang membuat peneliti termotivasi untuk tetap semangat mengerjakan skripsi, terima kasih atas dukungan berharganya.
14. Teman-teman program studi psikologi khususnya kelas D. Terima kasih atas pengalaman dan pembelajaran di kelas maupun di lapangan.
15. Teman-teman Senat Mahasiswa, terima kasih telah memberikan ilmu, amanh, kepercayaan dan pengalaman yang membuat peneliti dapat meningkatkan *soft skill* dan *hard skill*.
16. Teman-teman KKN periode 114. Terima kasih atas kerjasama dan kekompakkannya selama 45 hari.

17. Para mahasiswa organisasi kemahasiswaan yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas kesediannya untuk meluangkan waktu, semoga membawa manfaat bagi kita semua.
18. Kepada semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu selama proses perkuliahan maupun proses penelitian.
19. Dan yang tak terlupakan yaitu diri saya sendiri, Ifa Fadilah, terima kasih selalu bangkit dan bertahan melewati mas-masa sulit selama perkuliahan maupun selama penelitian. Terima kasih atas semangat dan perjuangan yang dilakukan selama ini. Tanpa keberanian dan rasa percaya pada diri sendiri rasanya mustahil dapat berada di titik ini.



DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR BAGAN	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
<i>ABSTRACT</i>	xii
INTISARI	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
D. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II.....	27
Dasar Teori.....	27
A. Kecemasan.....	27
1. Definisi Kecemasan.....	27
2. Aspek Kecemasan	28
3. Faktor Kecemasan	30
B. Resiliensi.....	33
1. Definisi Resiliensi	33
2. Aspek Resiliensi	34
C. Dinamika Hubungan antara Kecemasan dan Resiliensi.....	38
D. Hipotesis	46
BAB III	47
METODE PENELITIAN.....	47

A. Desain Penelitian	47
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
C. Definisi operasional	47
D. Populasi dan Sampel	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Kecemasan.....	50
2. Resiliensi	51
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Orientasi kancan	59
B. Persiapan penelitian	60
1. Persiapan Administrasi.....	60
2. Persiapan Alat Ukur.....	61
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i> Alat Ukur (Skala)	63
4. Hasil <i>Try Out</i> Alat Ukur (Skala).....	65
C. Pelaksanaan Penelitian.....	71
D. Hasil Penelitian	72
1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	72
2. Deskripsi Statistik.....	78
3. Uji Asumsi.....	82
4. Uji Hipotesis.....	85
5. Analisis Tambahan	86
F. Pembahasan	88
BAB V	96
KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	96
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Literature Review</i>	12
Tabel 2 <i>Blueprint Anxiety</i>	50
Tabel 3 <i>Blueprint Resilience</i>	52
Tabel 4 Hasil <i>Try Out</i> Alat Ukur <i>Beck Anxiety Inventory</i>	65
Tabel 5 Hasil <i>Try Out</i> Alat Ukur Skala <i>Indonesian Academic Resilience Scale</i> ..	67
Tabel 6 Hasil seleksi aitem <i>Try Out</i> Alat Ukur Skala <i>Indonesian Academic Resilience Scale</i>	69
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Try Out</i> Alat Ukur	70
Tabel 8 Data Demografi Responden	73
Tabel 9 Deskripsi statistik.....	78
Tabel 10 Kategorisasi Kecemasan	79
Tabel 11 Kategorisasi Resiliensi.....	80
Tabel 12 Hasil Uji Autokorelasi Durbni-Watson	84
Tabel 13 Hasil Uji Outlier Cook's Distance	84
Tabel 14 Hasil Uji Hipotesis Mayor	85
Tabel 15 Hasil Uji Model Coefficients	85
Tabel 16 Hasil Analisa Tambahan.....	87

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Dinamika hubungan antara Resiliensi dan Kecemasan	45
---	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Grafik Q-Q Plot.....	82
Gambar 2 residual plots kecemasan dengan resiliensi.....	82
Gambar 3 Grafik Residual Plot.....	83



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Departemen Pendidikan Nasional (2008) mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan orang yang belajar di tingkat perguruan tinggi dengan kewajiban untuk menyelesaikan program studi, mencari pengetahuan, dan menerapkan ilmu untuk kepentingan umum (Hadiwijono, 2016). Pada fase ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih besar untuk menyampaikan ide dan gagasannya yang bermanfaat bagi Masyarakat (Hadiwijono, 2016).

Mahasiswa memiliki tugas yang harus mereka selesaikan agar dapat melanjutkan pendidikan dan memanfaatkan ilmunya untuk membangun negara yang lebih progresif dan berkelanjutan di masa mendatang (Cinthia & Kustanti, 2017). Djojodibroto (2004) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki dua karakteristik utama, yaitu sebagai individu muda dan calon intelektual. Sebagai individu muda, mahasiswa cenderung kurang memperhitungkan resiko yang mungkin dihadapi. Sementara itu, sebagai calon intelektual, mahasiswa menunjukkan sikap kritis terhadap realitas sosial yang dianggap bertentangan dengan prinsip keadilan dan kebenaran. Kedua sifat ini kemudian tercermin dalam peran mahasiswa di lingkungan sosialnya.

Mahasiswa memikul tanggung jawab sebagai *agent of change*, *agent of development*, dan *agent of modernization* (Ahmadi, 1997). Status mahasiswa menjadikan mereka sebagai penyampai dan pembawa gagasan baru kepada masyarakat, berdasarkan disiplin ilmu yang didapatkan selama proses pembelajaran di perguruan tinggi. Kedalaman penguasaan ilmu yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki dampak penting bagi lingkungan sosial hingga akhirnya mereka berperan secara aktif dalam masyarakat setelah menyelesaikan pendidikan (Ahmadi, 1997).

Mahasiswa memiliki berbagai kegiatan akademik dan non-akademik. Kegiatan akademik merupakan serangkaian aktivitas yang telah dirancang dalam suatu kurikulum dan diimplementasikan dalam proses pembelajaran (Granatuma & Fatayan, 2022). Aktivitas akademik mencakup proses pembelajaran yang berlangsung baik di dalam maupun di luar ruang kuliah, studio, atau laboratorium, serta pelaksanaan tugas akademik, evaluasi pembelajaran, dan berbagai kegiatan administratif yang mendukungnya (Astuti, 2018). Bentuk kegiatan akademik meliputi menulis karya ilmiah, praktik penelitian, seminar dan sidang tugas akhir/skripsi (Hafizd, 2022; Liansari & Nuroh, 2018; Wibawa & F., 2017).

Sedangkan kegiatan non-akademik merupakan aktivitas yang tidak termasuk dalam kurikulum dan berfungsi sebagai wadah bagi peserta didik untuk mengembangkan minat dan bakat mereka (Granatuma & Fatayan, 2022). Bentuk kegiatan non-akademik seperti berorganisasi dan bersosialisasi dengan masyarakat (Wulandari & Matulesy, 2023). Salah

satu bentuk organisasi di perguruan tinggi yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berfungsi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan dan kompetensi mahasiswa di luar ranah akademik (Retnowati *et al.*, 2016).

Mahasiswa diharapkan aktif dalam bidang akademik maupun non-akademik, seperti mengikuti pembelajaran di kelas serta berpartisipasi dan terlibat aktif dalam organisasi. Oleh karena itu, proses pelaksanaan antara kegiatan akademik dan non-akademik diharapkan berjalan lancar. Mahasiswa juga diharapkan mampu bersaing di era global dengan tidak hanya menguasai bidang keahlian utama mereka (*hard skill*), tetapi juga keterampilan tambahan (*soft skill*) yang relevan dengan minat dan potensi individu. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, mahasiswa didorong untuk ikut serta dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh organisasi kemahasiswaan. Partisipasi aktif ini sering kali menimbulkan tuntutan untuk mengikuti berbagai aktivitas, baik aktivitas akademik maupun non-akademik. Namun, beban aktivitas yang padat dapat menyebabkan kelelahan pada mahasiswa. Hal ini terutama dirasakan oleh mahasiswa yang menduduki posisi kepengurusan inti, seperti ketua, wakil ketua, sekretaris, bendahara, atau kepala bidang/divisi, karena tanggung jawab mereka cenderung lebih besar dibandingkan anggota lainnya (Ulfah *et al.*, 2024).

Organisasi mahasiswa adalah suatu tempat untuk mengembangkan bakat, minat, dan potensi mahasiswa yang dilaksanakan diluar kegiatan perkuliahan (Idauli *et al.*, 2021). Organisasi ini berperan dalam memberikan

kesempatan bagi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang mendukung pengembangan diri, proses belajar, dan pengabdian kepada masyarakat (Hidayah & Sunarso, 2018). Keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan penting untuk membangun keterampilan berkomunikasi, pengambilan keputusan yang cepat, tanggung jawab, serta pengembangan potensi baik dalam bidang akademis maupun organisasi (Kosasih, 2017).

Mahasiswa yang aktif berorganisasi kemahasiswaan cenderung lebih berisiko mengalami kecemasan. Penelitian Hidayati dan Nurwanah (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi mengalami kecemasan pada kategori berat (47,8%), kategori sedang (34,3%) serta kategori ringan (17,9%). Hal ini disebabkan oleh adanya tanggung jawab ganda yang harus dijalankan secara bersamaan, yakni sebagai mahasiswa dan anggota organisasi. Dua peran ini dapat memicu berbagai konflik, seperti kesulitan dalam manajemen waktu, penurunan kinerja dalam menjalankan tanggung jawab, ketidakseimbangan fokus antara kedua peran, serta meningkatnya risiko kecemasan dan depresi. Kecemasan tersebut berpotensi memberikan dampak negatif terhadap produktivitas individu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi proses pembelajaran, hubungan dengan keluarga, serta memunculkan konflik baru (Hidayati & Nurwanah, 2019).

Pada tahun 2021, jumlah kasus kecemasan mengalami peningkatan yang signifikan, meningkat dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus. Dari

jumlah tersebut, wanita menyumbang sebanyak 51,8 juta kasus, sementara pria menyumbang 24,4 juta kasus (WHO, 2021). Selain itu, orang yang lebih muda lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibandingkan orang yang lebih tua. Gangguan kecemasan paling sering terjadi pada usia 20-24 tahun, dengan 1.331 kasus per 100.000 penduduk (WHO, 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, dilaporkan bahwa di Indonesia sekitar 6% atau setara dengan 14 juta orang berusia 15 tahun ke atas mengalami kecemasan dan depresi (Riskesdas, 2018). Secara khusus, data menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa, 25% mengalami kecemasan ringan, 60% kecemasan sedang, dan 15% kecemasan berat. Selain itu, tingkat gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah mencapai 4,7% dari total 37 ribu penduduk. Penelitian ini menunjukkan bahwa setiap orang bisa mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi, dari ringan hingga berat (Harpell & Andrews, 2012). Dalam konteks kecemasan ringan, kondisi ini dapat memberikan dampak positif karena mampu mendorong peningkatan performa. Sebaliknya, kecemasan berat cenderung mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan, memicu kemunduran dalam berpikir, menurunkan rasa aman, serta menyebabkan kelelahan dan munculnya pikiran negatif (Harpell & Andrews, 2012).

Soemanto (1998) mengemukakan bahwa kecemasan dapat ditandai oleh beberapa indikator fisik, seperti sakit kepala, nyeri perut tanpa penyebab medis yang jelas, kebiasaan menggigit kuku, berkeringat, serta pola bicara yang tersendat. Selain itu, kecemasan juga memiliki indikator

psikologis, antara lain rasa canggung, ketidakmampuan untuk tetap tenang, serta kebingungan.

Kecemasan yang dialami mahasiswa aktif dalam organisasi kemahasiswaan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti performa akademik dan produktivitas organisasi. Berdasarkan penelitian Misra & McKean (2000) mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan performa akademik akibat kesulitan dalam mengelola waktu antara tanggung jawab organisasi dan studi. Selain itu partisipasi dalam organisasi dapat menimbulkan konflik peran antara tanggung jawab akademik dan organisasi (Mark & Smith, 2012).

Organisasi atau lembaga pendidikan dapat menjadi salah satu faktor yang memicu kecemasan. Beberapa aspek dalam lembaga pendidikan yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan mencakup penerapan disiplin yang ketat di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan, penekanan pada penggunaan hukuman, iklim institusi pendidikan yang kurang mendukung, serta kondisi sarana dan prasarana belajar-mengajar yang tidak memadai (Rokhyani, 2009). Peran mahasiswa sebagai pelajar dan anggota organisasi menuntut tanggung jawab yang besar untuk menjalankan kedua peran tersebut secara seimbang. Kondisi ini berbeda dengan mahasiswa yang hanya fokus pada akademik. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi perlu membagi sebagian energi, waktu, materi, dan pemikiran mereka untuk mendukung aktivitas organisasi. Akibatnya, keikutsertaan dalam organisasi

ini dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa (Febriana *et al.*, 2013).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif berorganisasi. Aktivitas organisasi sering kali menuntut komitmen waktu dan tenaga yang besar, yang dapat menambah tekanan mental dan emosional mahasiswa. Sebuah studi oleh Fauzi *et al.*, (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam organisasi kampus sering kali merasa tertekan oleh beban akademik dan tanggung jawab organisasi. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko kecemasan, terutama ketika mereka menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu atau memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap kinerja mereka dalam organisasi. Selain itu, faktor interpersonal dalam organisasi juga dapat menambah stres yang berujung pada perasaan cemas.

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pada faktor akademik, prestasi akademik yang kurang optimal berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa yang dapat memicu munculnya gejala stres, kecemasan, dan depresi (Ishii *et al.*, 2018; Stallman, 2010). Pada faktor biologis individu yang memiliki penyakit kronis lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi selama kuliah (Bovier *et al.*, 2004; Ishii *et al.*, 2018). Selanjutnya gaya hidup juga memengaruhi kecemasan, merokok merupakan faktor risiko umum yang berkaitan dengan stress, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa (Cai *et al.*, 2017; Kawase *et*

al., 2008). Selain itu jaringan sosial juga dapat memengaruhi kesejahteraan sosial dan emosional mahasiswa. Dukungan sosial yang kuat dari lingkungan kampus berperan sebagai faktor pelindung terhadap kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Bovier *et al.*, 2004). Lebih lanjut kondisi keuangan berpengaruh terhadap kecemasan, pengalaman kemiskinan di masa kanak-kanak berkaitan dengan risiko jangka panjang terkena kecemasan, stres, dan depresi di masa dewasa (M. Li *et al.*, 2019; Sznitman *et al.*, 2011). Selain itu pada faktor psikologis tingkat resiliensi yang rendah dikaitkan dengan gangguan fisik dan psikologis, sehingga ketahanan psikologis dipandang sebagai faktor perlindungan penting terhadap kecemasan, stres, dan depresi (González-Flores *et al.*, 2021).

Salah satu pendekatan untuk mengatasi dan mencegah kecemasan adalah dengan resiliensi (Sugeng *et al.*, 2016). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan diri dalam menghadapi berbagai situasi sulit, termasuk menghadapi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Penting untuk meneliti resiliensi pada mahasiswa yang mengikuti berorganisasi karena mereka lebih berisiko mengalami gangguan psikologis karena tantangan dan kecemasan yang mereka hadapi. Menurut Sugeng *et al.*, (2016) resiliensi diperlukan agar seseorang mampu bangkit dari kesulitan atau kondisi *adversity*. Penelitian oleh Sugeng *et al.*, (2016) menyatakan bahwa resiliensi berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan. Semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin rendah kecemasan yang dialaminya. Sebaliknya, jika resiliensi

rendah, kecemasan cenderung meningkat dan bisa berkembang menjadi kepanikan.

Menurut penelitian Firdaus *et al.*, (2024), mahasiswa yang tergabung dalam organisasi kemahasiswaan seperti Resimen Mahasiswa memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa biasa. Resiliensi yang tinggi memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan. Penelitian Masten dan Reed (2002) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi, menghadapi tekanan, dan mengatasi situasi sulit.

Secara psikologis, resiliensi dapat menjadi pelindung yang menghambat aktivasi respons stres yang berlebihan saat individu menghadapi tantangan (Luthar *et al.*, 2000; Rutter, 1987). Individu yang resilien cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, mampu berpikir rasional dalam situasi yang penuh tekanan, dan memiliki harapan positif terhadap masa depan (Tugade & Fredrickson, 2004). Karakteristik ini membuat individu lebih tangguh menghadapi kecemasan yang rentan timbul akibat ketidakpastian atau stres. Sehingga resiliensi tidak hanya membantu individu bertahan hidup dalam kondisi sulit, tetapi juga mencegah timbulnya gejala kecemasan secara signifikan (Connor & Davidson, 2003).

Berdasarkan permasalahan di atas, resiliensi berperan penting dalam mengelola kecemasan, khususnya pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Pada penelitian sebelumnya juga terdapat saran untuk memilih responden

dari berbagai latar program studi dan universitas (Shen, 2022). Selain itu, kecemasan pada kelompok mahasiswa yang mengikuti organisasi juga belum banyak diteliti. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris untuk memahami hubungan antara resiliensi dan kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti berorganisasi. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Resiliensi dan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi Kemahasiswaan”.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan.

C. Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat dalam penelitian ini, diantaranya bersifat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian tentang hubungan resiliensi dan kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan dapat menjadi bahan telaah dan pengujian lebih lanjut terhadap teori-teori resiliensi dan kecemasan, serta memperkuat posisi resiliensi sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis dalam konteks aktivitas mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa yang mengikuti organisasi mengenai peran resiliensi dalam membantu mengelola dan mengurangi kecemasan yang muncul akibat tekanan dari aktivitas akademik dan organisasi.

b. Bagi Dosen

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan bimbingan akademis, terutama untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan meningkatkan resiliensi.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Bagi instansi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa serta mengoptimalkan peran organisasi sebagai wadah pengembangan resiliensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian lebih mendalam mengenai hubungan resiliensi dengan kecemasan, baik dalam konteks akademik maupun non-akademik.

D. Keaslian Penelitian

Sebagai bahan utama dan landasan dalam melakukan penelitian, maka peneliti melakukan kajian terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan variabel, subjek, metode, alat ukur dan topik pembahasan. Penelitian yang dilakukan saat ini merupakan pengembangan dari beberapa penelitian terdahulu yang dijabarkan di bawah ini:

Tabel 1 Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi penelitian	Hasil penelitian
1.	Andriyani	Resiliensi dan kecemasan pada keluarga di era <i>new normal</i> (studi di	2021	Teori resiliensi Reivich dan Shatte (2002)	Metode campuran yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan teknik	<i>Corona anxiety scale</i> , <i>family resilience scale</i> dan wawancara	30 keluarga muda di Banda Aceh yang memiliki setidaknya dua anak, berasal dari ekonomi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketahanan keluarga tidak berpengaruh terhadap kecemasan akibat Covid-19 pada keluarga di Banda Aceh. Analisis regresi sederhana juga



self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, dan socially prescribed perfectionism.

Students Padjajaran, Resilience Bandung.

diri sendiri maupun yang dipengaruhi oleh tuntutan sosial, dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri ($p = 0,051$; $p < 0,10$) dan perfeksionisme yang dipengaruhi oleh tuntutan sosial ($p = 0,000$; $p < 0,10$) memiliki hubungan positif dengan kecemasan dalam

							mengerjakan skripsi. Sementara itu, resiliensi tidak terbukti memengaruhi hubungan antara perfeksionisme dan kecemasan dalam mengerjakan skripsi.
3.	Urafidah dkk	<i>Resilience terhadap anxiety lansia dengan diabetes mellitus</i>	2023	Teori resiliensi yang pada konteks ini diabetes mellitus pada lansia	Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional ini dan diabetes mellitus pada lansia	<i>Connor and Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i> , dan <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	33 lansia di Desa Klurak, Candi, Sidoarjo dengan menggunakan metode total sampling Hasil uji statistik Spearman menunjukkan nilai p sebesar 0,018, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dan kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus.

4.	Azhara dkk	Hubungan resiliensi diri dengan tingkat kecemasan pasien <i>systemic lupus erythematosus (SLE)</i>	2023	Teori resiliensi yang menyortir kemampuan pasien <i>systemic lupus erythematosus (SLE)</i> dalam mengelola tekanan emosional dan tingkat	Observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional	Resiliensi diri dinilai dengan kuesioner CD-RISC 10 (<i>Connor Davidson Resilience Scale</i>) dan tingkat kecemasan dinilai dengan kuesioner TMAS (<i>Taylor Manifest</i>	Pasien <i>Systemic Lupus Erythematosus (SLE)</i> di Yayasan Tittari Surakarta yang dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	Terdapat hubungan antara resiliensi diri dan tingkat kecemasan pada pasien <i>Systemic Lupus Erythematosus (SLE)</i> , di mana semakin tinggi resiliensi diri, semakin rendah tingkat kecemasan. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) dan $r = -0,389$ yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat negatif.
----	------------	--	------	--	--	--	---	---

			kecemas		<i>Anxiety</i>			
			an yang		<i>Scale</i>)			
			dialami					
5.	Afiffah	Hubungan	2023	Teori	Metode	<i>Academic</i>	Sebanyak 412	Penelitian ini
		resiliensi		resiliensi	deskriptif	<i>Resilience</i>	siswa SMA	menemukan bahwa
		akademik		akademi	kuantitatif	<i>Scale</i>	yang belajar	semakin rendah
		dengan		k yang		(ARS-30)	dari rumah	resiliensi akademik
		stres,		diuraikan		dan	selama	maka semakin tinggi
		kecemasan		oleh		<i>Depressio</i>	pandemi	tingkat stres,
		dan depresi		McEwen		<i>n Anxiety</i>	COVID-19	kecemasan, dan depresi
		remaja sma		(2011)		<i>Stress</i>	dan	pada remaja. Hasil
		di masa		dan		<i>Scale-21</i>	memenuhi	analisis menunjukkan
		pandemi		Cassidy		(DASS-	kriteria	hubungan yang
		covid-19		(2016)		21)	inklusi.	signifikan antara
								resiliensi akademik
								dengan ketiga gangguan
								mental tersebut ($p < 0,05$).

6. Lyu dkk The 2022 Teori Desain Demograp 599 atlet Hasil penelitian ini relationship between resilience, anxiety, and depression in Chinese collegiate athletes
- resiliensi penelitian yang survei didefinisikan oleh para ahli seperti Grotberg (2003) dan Connor dan Davidson (2003), serta teori tambahan dari psikologi
- penelitian survei yang didefinisikan oleh para ahli seperti Grotberg (2003) dan Connor dan Davidson (2003), serta teori tambahan dari psikologi
- Demograp hic questionna ire, Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25), Tiongkok Beck depression inventory-II (BDI-II), Beck anxiety inventory (BAI)
- 599 perguruan tinggi enam universitas berbeda di provinsi Guangdong, Tiongkok
- atlet dari signifikan ketahanan, kecemasan, dan depresi. Baik atlet putra maupun putri, individu dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dengan nilai $p < 0.01$.

positif

oleh

Seligman

dan

Csikszén

tmihalyi

(2000).

7. Li & Miller 2017 The impact of coping and resilience on anxiety amongolder Australians 2017 Teori coping (Lazarus & Folkman, 1984) dan teori resiliensi (Luthar et al., 2000) Cross-sectional survey (Greenglas set al., 1999), Resilience Scale (RS-14) (Wagnild and Young's, 1993), dan Clinical PCI 324 warga Australia berusia antara 55 dan 90 (M = 66,7, SD = 8,6) disurvei sebagai bagian dari studi ini Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara ketahanan dan kecemasan. Tingkat resiliensi yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Penelitian menunjukkan bahwasanya hubungan antara melakukan

					Assessme nt Scales for the Elderly (CASE) FormS (Reynolds & Bigler, 2001)		penghindaran terhadap kecemasan memiliki <i>p</i> - <i>value</i> =0.141. Proaktif coping terhadap kecemasan memiliki <i>p</i> - <i>value</i> =0.025. Reflektif coping terhadap kecemasan memiliki <i>p</i> - <i>value</i> =0.012
8.	To dkk	The association of resilience with depression, anxiety, stress and physical activity during the	2022 Analisis empiris mengena i bagaima na resiliensi berhubun gan dengan	Desain kuantitatif dengan pendekatan <i>survey-cross</i> <i>sectional</i> <i>longitudinal</i> dan <i>cross-</i> <i>sectional</i>	Brief Resilience Scale (BRS), Depressio n, Anxiety and Stress Scale (DASS- 21)	Orang dewasa Australia berusia 18 tahun ke atas	Skor resiliensi tetap stabil selama pandemi COVID-19, terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan aktivitas fisik dan tingkat distress psikologis. Perbedaan kasar dan yang d disesuaikan dalam skor

	COVID-19 pandemic	faktor- faktor psikologi s dan perilaku selama pandemi				ketahanan dengan interval kepercayaan 95% dilaporkan. Semua nilai-p bersifat dua sisi dan dianggap signifikan jika <0,05.		
9.	Song dkk	The impact of resilience on anxiety and depression among grass-roots civil servants in China	2021	Dua model teori resiliensi yaitu model kompensasi dan model proteksi	Desain kuantitatif dengan pendekatan survey-cross sectional	Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RSCI) dan Self-rating Anxiety Scale (SAS)	302 pegawai negeri sipil tingkat dasar di Xinyang, Provinsi Henan, China, dipilih secara acak menggunakan metode cluster sampling.	Terdapat perbedaan signifikan dalam jenis kelamin, pendidikan, jabatan, hubungan dengan rekan kerja, latihan fisik, dan pendapatan bulanan terhadap stres pada pegawai negeri sipil tingkat bawah (P < 0,05). Ketahanan dapat mengatur stres

							pegawai negeri sipil tingkat bawah secara negatif, dan merupakan mediator dan moderator yang efektif dalam hubungan antara stres dan kecemasan serta depresi serta rasio efek mediasi sebesar 7,77 dan 22,79%.	
10.	Rayani dkk	Correlation between anxiety and resilience of healthcare workers during COVID-19	2022	Teori resiliensi Southwick et al., 2014	Desain kuantitatif dengan pendekatan survey-cross sectional	<i>The Corona Disease Anxiety Scale, and the Connor-Davidson</i>	184 petugas kesehatan yang memenuhi syarat dari 10 pusat kesehatan umum di Bushehr dan	Ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan ketahanan ($r= -0,211$, $p=0,032$). Mereka yang mengalami kematian akibat COVID-19 dalam keluarga atau teman lebih cemas

pandemic
in the south
west of Iran

Resilience 6 pusat di daripada rekan-rekan
Scale. Borazjan, mereka ($p=0,004$).
Iran. Kecemasan ditemukan
berhubungan dengan
ketahanan, semakin
besar ketahanan,
semakin rendah skor
kecemasan keseluruhan.



Berdasarkan tabel *literature review* di atas mengenai penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik resiliensi dan kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi dapat disimpulkan bahwasanya penelitian ini memiliki kesamaan dan juga kebaruan, berikut penjelasannya secara terperinci:

1. Keaslian topik

Berbagai penelitian mengenai resiliensi dan kecemasan telah diteliti oleh beberapa peneliti. Penelitian tersebut di antaranya penelitian dari Andriyani tahun 2021, Diah dkk tahun 2020, Urafidah dkk tahun 2023, Azhara dkk tahun 2023, Afifah tahun 2023, Lyu dkk tahun 2022, Li & Miller tahun 2017, To dkk tahun 2021, Song dkk tahun 2021, dan Rayani dkk tahun 2021.

Secara topik penelitian tidak ada kebaruan dalam penelitian ini, akan tetapi penelitian ini tetap penting dilakukan untuk memperkuat temuan-temuan sebelumnya serta memberikan pemahaman yang lebih kontekstual sesuai dengan latar budaya dan akademik di Indonesia.

2. Keaslian teori

Penelitian terdahulu didasarkan kepada teori resiliensi yang mengacu pada teori Reivich dan Shatte (2002), teori resiliensi akademik yang diuraikan oleh McEwen (2011) dan Cassidy (2016), teori resiliensi seperti Grotberg (2003), teori Connor dan Davidson (2003), teori resiliensi Luthar *et al.*, (2000), teori Southwick (2014).

Peneliti menggunakan teori resiliensi yang mengacu pada teori Benard (1991) dan kecemasan mengacu pada teori Beck (1988).

3. Keaslian subjek

Penelitian Andriyani, n.d. menggunakan keluarga sebagai subjeknya. Diah *et al.*, menggunakan subjek mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menempuh mata kuliah skripsi. Sedangkan penelitian Urafidah *et al.*, dan Li & Miller menggunakan lansia. Selanjutnya penelitian An'nurihza Zidhan Azhara *et al.*, menggunakan pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE). Afifah menggunakan subjek berupa remaja dengan kriteria inklusi. Selanjutnya penelitian Lyu *et al.*, menggunakan subjek atlet perguruan tinggi. Penelitian To *et al.*, dan Petzold *et al.*, menggunakan subjek orang dewasa. Sedangkan penelitian Rayanu *et al.*, menggunakan petugas kesehatan.

Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara resiliensi dan kecemasan pada mahasiswa yang menghadapi tantangan akademik dan non-akademik secara bersamaan.

4. Keaslian alat ukur

Dalam penelitian Urafidah *et al.*, Lyu *et al.*, Song *et al.*, Rayani *et al.*, dan An'nurihza Zidhan Azhara *et al.*, menggunakan alat ukur *Connor and Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Andriyani, n.d. menggunakan *family resilience scale*. Diah *et al.*, menggunakan alat ukur *Inventory of College Students Resilience*. Afifah menggunakan alat ukur *Academic Resilience Scale* (ARS-30). Li & Miller menggunakan alat ukur *Resilience*

Scale (RS-14). Penelitian To *et al.*, menggunakan alat ukur *Brief Resilience Scale* (BRS)

Afifah dan To *et al.*, menggunakan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21). An'nurihza Zidhan Azhara *et al.*, menggunakan alat ukur TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*). Urafidah *et al.*, menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Diah *et al.*, menggunakan alat ukur *State Anxiety Inventory*. Andriyani, n. d Rayani *et al.*, menggunakan *Corona anxiety scale*. Afifah menggunakan *Beck anxiety inventory* (BAI). Song *et al.*, menggunakan *Self-rating Anxiety Scale* (SAS).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Indonesian Academic Resilience Scale* yang diadaptasi berdasarkan teori dan model dari *The resilience an Youth Development Module* untuk mengukur variabel resiliensi. Variabel kecemasan menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang disusun oleh Beck (1988). Penggunaan alat ukur *Indonesian Academic Resilience Scale* masih jarang digunakan oleh peneliti sebelumnya dalam topik yang serupa, sehingga penelitian ini berupaya mengeksplorasi dimensi resiliensi yang belum banyak dikaji secara terintegrasi dalam konteks tersebut. Alat ukur *Beck Anxiety Inventory* sudah pernah digunakan dalam penelitian sebelumnya, akan tetapi adopsi kedalam bahasa Indonesia membuat lebih relevan dan dapat dipahami oleh responden di Indonesia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menarik kesimpulan bahwa hipotesis mayor (H1) pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan antara resiliensi dan kecemasan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Variansi kecemasan dapat menjelaskan 5,8% dari variansi resiliensi, selain itu setiap peningkatan satu pada resiliensi maka akan meningkatkan sebesar 0,214 pada kecemasan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang aktif berorganisasi sebaiknya mengembangkan resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang muncul selama berorganisasi agar dapat terus beradaptasi dan berkembang secara positif, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi kesulitan, sehingga dapat meminimalkan dampak negatif dari stres berorganisasi dan mempertahankan kinerja akademik serta sosial yang optimal.

2. Bagi Dosen

Dosen dapat melakukan penelitian lebih lanjut yang berfokus pada pengembangan model bimbingan akademik dan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa. Penelitian ini dapat mencakup

identifikasi metode pengajaran yang mendukung adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik serta pendekatan bimbingan yang responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan perkuliahan.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Lembaga pendidikan disarankan untuk mengevaluasi efektivitas kebijakan yang telah diterapkan dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Selain itu, instansi pendidikan dapat melakukan optimalisasi peran organisasi kemahasiswaan sebagai sarana strategis membangun resiliensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan karakteristik demografi responden, memperluas populasi, serta menambah jumlah sampel untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji teori, aspek, dan variabel independen lain yang berpotensi memiliki hubungan yang kuat dan signifikan terhadap kecemasan, terutama dalam konteks aktivitas organisasi, seperti kemampuan adaptasi akademik, ketahanan, atau strategi koping. Penambahan variabel mediator atau moderator juga dapat dipertimbangkan untuk memperjelas mekanisme hubungan antara resiliensi dengan kecemasan pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Acquadro, C., Patrick, D. L., Eremenco, S., Martin, M. L., Kuliś, D., Correia, H., & Conway, K. (2018). Emerging good practices for Translatability Assessment (TA) of Patient-Reported Outcome (PRO) measures. *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s41687-018-0035-8>
- Adhitama, G. P., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(2), 77. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34374>
- Afiffah, N. P. (2023a). Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>
- Afiffah, N. P. (2023b). Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>
- Ahmadi, A. (1997). *Ilmu Sosial dasar* (Ed. Baru). Jakarta: Rineka Cipta, 1997.
- Altemus, M., Sarvaiya, N., & Neill Epperson, C. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(3), 320–330. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2014.05.004>
- Ambuehl, B., & Inauen, J. (2022). Contextualized Measurement Scale Adaptation: A 4-Step Tutorial for Health Psychology Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12775. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912775>
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- An'nurihza Zidhan Azhara, I Gusti Bagus Indro Nugroho, & Bulan Kakanita Hermasari. (2023a). Hubungan Resiliensi Diri dengan Tingkat Kecemasan Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE). *Plexus Medical Journal*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.456>
- An'nurihza Zidhan Azhara, I Gusti Bagus Indro Nugroho, & Bulan Kakanita Hermasari. (2023b). Hubungan Resiliensi Diri dengan Tingkat Kecemasan Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE). *Plexus Medical Journal*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i1.456>
- Antari, N. K. W., Jayanti, D. M. A. D., & Sanjiwani, A. A. S. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 293. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.293-304>

- Astuti, P. (2018). PENGGUNAAN METODE BLACK BOX TESTING (BOUNDARY VALUE ANALYSIS) PADA SISTEM AKADEMIK (SMA/SMK). *Faktor Exacta*, 11(2), 186. <https://doi.org/10.30998/faktorexacta.v11i2.2510>
- Atkinson, R. L., Atkinson, C. R., & Hilgard, E. R. (1999). *Pengantar psikologi* (Vol. 1). Erlangga.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2022, February). *Jumlah Perguruan Tinggi, Tenaga Pendidik, dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Agama Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DI Yogyakarta*. <https://yogyakarta.bps.go.id/id/statistics-table/3/ZG5GNFRUZHdiRWN3YlRGSGF6QXdaVXRPTVZSQlFUMDkjMw==/jumlah-perguruan-tinggi--tenaga-pendidik--dan-mahasiswa--negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-agama-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-di-yogyakarta-2023.html?year=2022>
- Badan Pusat Statistik. (2024, February). *Jumlah Perguruan Tinggi1, Dosen, dan Mahasiswa2 (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Menurut Provinsi, 2024*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEl3S3pCRllyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw==/jumlah-perguruan-tinggi1--dosen--dan-mahasiswa2--negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-pendidikan--kebudayaan--riset--dan-teknologi-menurut-provinsi--2022.html>
- Banaag, C. G. (2002). Reiliency, street Children, and substance abuse prevention. *Prevention Preventif*, 3.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community. *Northwest Regional Educational*.
- Bond, T. G., & Fox, C. M. (2007). *Applying the Rasch model: Fundamental measurement in the human science* (2nd ed). Routledge.
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13(1), 161–170. <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000015288.43768.e4>
- Brewer, Margo. L., Van Kessel, G., Sanderson, B., Naumann, F., Lane, M., Reubenson, A., & Carter, A. (2019). Resilience in higher education students: A scoping review. *Higher Education Research & Development*, 38(6), 1105–1120. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1626810>
- Bukhori, B. (2017). KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM DITINJAU DARI KEPERCAYAAN DIRI DAN KEAKTIFAN DALAM ORGANISASI

- KEMAHASISWAAN. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iurrtia, M. J., Arias, B., & Hofmann, S. G. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.013>
- Cai, L., Xu, F., Cheng, Q., Zhan, J., Xie, T., Ye, Y., Xiong, S., McCarthy, K., & He, Q. (2017). Social Smoking and Mental Health Among Chinese Male College Students. *American Journal of Health Promotion*, 31(3), 226–231. <https://doi.org/10.4278/ajhp.141001-QUAN-494>
- Carlson, E. R., & Carlson, R. (1960). Male and female subjects in personality research. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(3), 482–483. <https://doi.org/10.1037/h0048389>
- Carr, A. (2001). *Abnormal Psychology*. Philadelphia: Psychology Press.
- Chaplin, J. P., & Kartono, K. (2009). *Kamus lengkap psikologi* (Ed. 1. cet. 13). Rajawali Pers.
- Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, Depression, and Anxiety among Undergraduate Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 255–266. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal EMPATI*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19727>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice. *The Guilford Press*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed). Sage Publications.
- Dalmış, A. B., Büyükatak, E., & Sürücü, L. (2025a). Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being. *Behavioral Sciences*, 15(3), 244. <https://doi.org/10.3390/bs15030244>
- Dalmış, A. B., Büyükatak, E., & Sürücü, L. (2025b). Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being. *Behavioral Sciences*, 15(3), 244. <https://doi.org/10.3390/bs15030244>
- Danim, S. (2007). *Metode penelitian untuk ilmu- ilmu perilaku*. Bumi Aksara.
- Departemen Pendidikan Nasional (Ed.). (2008). *Kamus besar bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Ed. 4). Gramedia Pustaka Utama.

- DeRosier, M. E., Frank, E., Schwartz, V., & Leary, K. A. (2013). The Potential Role of Resilience Education for Preventing Mental Health Problems for College Students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 538–544. <https://doi.org/10.3928/00485713-20131206-05>
- Dewi, Agoestanto, Sunarmi, E. T. K., A. (2017). *METODE LEAST TRIMMED SQUARE (LTS) DAN MM-ESTIMATION UNTUK MENGESTIMASI PARAMETER REGRESI KETIKA TERDAPAT OUTLIER*. *Unnes Journal of Mathematics*, 5(1), 47–54.
- Dewi, E. T. K., Agoestanto, A., & Sunarmi, S. (2017). METODE LEAST TRIMMED SQUARE (LTS) DAN MM-ESTIMATION UNTUK MENGESTIMASI PARAMETER REGRESI KETIKA TERDAPAT OUTLIER. *Unnes Journal of Mathematics*, 5 (1). <https://doi.org/10.15294/ujm.v5i1.13104>
- Dhovier, I., & Maryam, E. W. (2024). Resiliensi Mahasiswa yang Bekerja. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i1.40>
- Djojodibroto, R. D. (2004). *Tradisi kehidupan akademik* (Cet. 1). Galang Press.
- Durand dan Barlow, V. M. dan david H. (2006). *Psikologi Abnormal*. Pustaka Belajar.
- Edwards, J. R. (1996). AN EXAMINATION OF COMPETING VERSIONS OF THE PERSON-ENVIRONMENT FIT APPROACH TO STRESS. *Academy of Management Journal*, 39(2), 292–339. <https://doi.org/10.2307/256782>
- Eisenberg, D., Lipson, S. K., & Posselt, J. (2016a). Promoting Resilience, Retention, and Mental Health. *New Directions for Student Services*, 2016(156), 87–95. <https://doi.org/10.1002/ss.20194>
- Eisenberg, D., Lipson, S. K., & Posselt, J. (2016b). Promoting Resilience, Retention, and Mental Health. *New Directions for Student Services*, 2016(156), 87–95. <https://doi.org/10.1002/ss.20194>
- Erickson, T. M., & Scarsella, G. (2013). Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012) The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution New York: The Guilford Press. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 119–120. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.06.004>
- Fauzi, M., Darwis, M., & Nasrullah, M. (n.d.). *The Influence of Student Participation in Student Organizations on Academic Achievement*.
- Febriana, B., Winanti, L., & Amelia, S. (2013). *Hubungan Antara Keaktifan Organisasi dengan Prestasi Belajar (Indeks Prestasi) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage Publications.
- Firdaus, A. Z. Z., Afriyenti, L. U., & Fitriyana, R. (2024). Resiliensi Ditinjau Dari Gender Pada Anggota Resimen Mahasiswa Di Kota Bekasi. *Social Philantropic: Jurnal Kajian Ilmu Sosial dan Psikologi*, 2, 41–46. <http://dx.doi.org/10.31599/sp.v2i2.3042>

- Fortney, J. C., Curran, G. M., Hunt, J. B., Cheney, A. M., Lu, L., Valenstein, M., & Eisenberg, D. (2016). Prevalence of probable mental disorders and help-seeking behaviors among veteran and non-veteran community college students. *General Hospital Psychiatry*, 38, 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2015.09.007>
- Ghudasara, S. L., Davidson, M. A., Reich, M. S., Savoie, C. V., & Rodgers, S. M. (2011). Assessing Student Mental Health at the Vanderbilt University School of Medicine: *Academic Medicine*, 86(1), 116–121. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e3181ffb056>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufran dan Risnawita. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. <https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI%20PSIKOLOGI.pdf>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- González-Flores, C. J., García-García, G., Lerma, A., Pérez-Grovas, H., Meda-Lara, R. M., Guzmán-Saldaña, R. M. E., & Lerma, C. (2021). Resilience: A Protective Factor from Depression and Anxiety in Mexican Dialysis Patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11957. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211957>
- Granatuma, H. F., & Fatayan, A. (2022). Analisis Prestasi Peserta Didik Dilihat dari Sistem Manajemen Berbasis Sekolah di Sekolah Dasar Islam. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4598–4504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2828>
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (Second edition). The Guilford Press.
- Hadiwijono, A. (2016). PENDIDIKAN PANCASILA, EKSISTENSINYA BAGI MAHASISWA. *Jurnal Cakrawala Hukum*, 7(1), 82–97. <https://doi.org/10.26905/idjch.v7i1.1784>
- Hafizd, J. Z. (2022). Implementasi Peran Mahasiswa Sebagai Agent Of Change Melalui Karya Tulis Ilmiah. *DIMASEJATI*, 4(2), 175–184. <http://dx.doi.org/10.24235/dimasejati.v4i2.12036>
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Trussmedia Grafika.
- Harpell, J. V., & Andrews, J. J. W. (2012). Multi-Informant Test Anxiety Assessment of Adolescents. *Psychology*, 03(07), 518–524. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.37075>
- Hartley, M. T. (2012). Assessing and Promoting Resilience: An Additional Tool to Address the Increasing Number of College Students With Psychological Problems. *Journal*

- of *College Counseling*, 15(1), 37–51. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00004.x>
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Hidayah, Y., & Sunarso, S. (2018). Penguasaan civic skills aktivis badan eksekutif mahasiswa (studi di Universitas Negeri Yogyakarta). *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 4(2), 153–164. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v4i2.9862>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). *TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PENGURUS IKATAN MAHASISWA MUHAMMADIYAH*.
- Hosseini, L., & Khazali, H. (2013). Comparing the Level of Anxiety in Male & Female School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.506>
- Idauli, A. R., Fitri, E., & Supriyono, S. (2021). PERANAN ORGANISASI KEMAHASISWAAN TERHADAP PERKEMBANGAN KETERAMPILAN NON TEKNIS MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA. *Academy of Education Journal*, 12(2), 311–321. <https://doi.org/10.47200/aoej.v12i2.696>
- Ishii, T., Tachikawa, H., Shiratori, Y., Hori, T., Aiba, M., Kuga, K., & Arai, T. (2018). What kinds of factors affect the academic outcomes of university students with mental disorders? A retrospective study based on medical records. *Asian Journal of Psychiatry*, 32, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.11.017>
- ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests: Vol. 2.4. (2017). INTERNATIONAL TEST COMMISSION. https://www.intestcom.org/files/guideline_test_adaptation_2ed.pdf
- Kasiram, M. (2008). *Metodologi penelitian*. UIN-Malang Pers.
- Kawase, E., Hashimoto, K., Sakamoto, H., Ino, H., Katsuki, N., Iida, Y., Umekage, T., Fukuda, R., & Sasaki, T. (2008). Variables associated with the need for support in mental health check-up of new undergraduate students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 98–102. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2007.01781.x>
- Kereh, H. F., & Rochmawati, E. (2022). Pengalaman Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Praktik Klinik. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 279–288. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.2745>
- Kimberlin, C. L., & Winterstein, A. G. (2008a). Validity and reliability of measurement instruments used in research. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 65(23), 2276–2284. <https://doi.org/10.2146/ajhp070364>
- Kimberlin, C. L., & Winterstein, A. G. (2008b). Validity and reliability of measurement instruments used in research. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 65(23), 2276–2284. <https://doi.org/10.2146/ajhp070364>

- Kosasih, K. (2017). PERANAN ORGANISASI KEMAHASISWAAN DALAM PENGEMBANGAN CIVIC SKILLS MAHASISWA. *JURNAL PENDIDIKAN ILMU SOSIAL*, 25(2), 188. <https://doi.org/10.17509/jpis.v25i2.6196>
- Lee, K., Ko, Y., Kang, K., Lee, H., Kang, J., & Hur, Y. (2012). Mental Health and Coping Strategies among Medical Students. *Korean Journal of Medical Education*, 24(1), 55–63. <https://doi.org/10.3946/kjme.2012.24.1.55>
- Li, M., Li, W.-Q., & Li, L. M. W. (2019). Sensitive Periods of Moving on Mental Health and Academic Performance Among University Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1289. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01289>
- Li, W. W., & Miller, D. J. (2017). The impact of coping and resilience on anxiety among older Australians. *Australian Journal of Psychology*, 69(4), 263–272. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12152>
- Liansari, V., & Nuroh, E. Z. (2018). Realitas Penerapan Literasi Digital bagi Mahasiswa FKIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Proceedings of The ICECRS*, 1(3). <https://doi.org/10.21070/picecrs.v1i3.1397>
- Linacre, L. T. (2009). Investigating Gender Differential Item Functioning Across Countries and Test Languages for PISA Science Items. *International Journal of Testing*, 9(2), 122–133. <https://doi.org/10.1080/15305050902880769>
- Luo, S., Hu, J., Zhang, J., Mei, Z., Tang, Z., & Luo, S. (2025). The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1536553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536553>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyu, C., Ma, R., Hager, R., & Porter, D. (2022). The relationship between resilience, anxiety, and depression in Chinese collegiate athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 921419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921419>
- Ma, X., Wang, Y., Hu, H., Tao, X. G., Zhang, Y., & Shi, H. (2019). The impact of resilience on prenatal anxiety and depression among pregnant women in Shanghai. *Journal of Affective Disorders*, 250, 57–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.02.058>
- Maramis, W. F. (2009). *Catatan ilmu kedokteran jiwa* (Edisi 2). Airlangga University Press.
- Mark, G., & Smith, A. P. (2012). Effects of occupational stress, job characteristics, coping, and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(1), 63–78. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.548088>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). *Resilience in development*. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-006>
- Mecha, P., Martin-Romero, N., & Sanchez-Lopez, A. (2023). Associations between Social Support Dimensions and Resilience Factors and Pathways of Influence in Depression and Anxiety Rates in Young Adults. *The Spanish Journal of Psychology*, 26, e11. <https://doi.org/10.1017/SJP.2023.11>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 6, 41-51.
- Mofatteh, M., Lincoln College, University of Oxford, Turl Street, Oxford OX1 3DR, United Kingdom, Merton College, University of Oxford, Merton Street, Oxford OX1 4DJ, United Kingdom, & Sir William Dunn School of Pathology, University of Oxford, South Parks Road, Oxford OX1 3RE, United Kingdom. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36-65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Mrs Sunita Vijesh Yadav, Dr. Prof. Khatib Noaman. (2020). RESEARCH ON THE IMPACT OF STRESS ON WORKING COLLEGE STUDENTS. In Dr. Gargi Chaudhary, Dr. Harim Qudsi, Dr. Shivakumar, Dr. P. Venkata Hari Prasad, Prof Dr. Uma Shankar, Dr. Mohd Shahid Ali, Pradeep Sudhakaran, Dr. Neeta Aurangabadkar Pole, & Dr. J. Salomi Backia Jothi, *UNIFIED VISIONS: COLLABORATIVE PATHS IN MULTIDISCIPLINARY RESEARCH, VOLUME-2* (1st ed.). SCRIBE AND SCROLL PUBLISHING. <https://doi.org/10.25215/8198189815.36>
- Muhartini, A. A., Sahroni, O., Rahmawati, S. D., Febrianti, T., & Mahuda, I. (2021). ANALISIS PERAMALAN JUMLAH PENERIMAAN MAHASISWA BARU DENGAN MENGGUNAKAN METODE REGRESI LINEAR SEDERHANA. *Jurnal Bayesian : Jurnal Ilmiah Statistika Dan Ekonometrika*, 1(1), 17-23. <https://doi.org/10.46306/bay.v1i1.2>
- Nevid, J. (2005). *Psikologi abnormal*.
- Ni Made Ari Suartini & Ni Made Swasti Wulanyani. (2023). Correlation study of organizational activity on student resilience at the Faculty of Medicine, Udayana University: Studi korelasi keaktifan berorganisasi terhadap resiliensi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 55-64. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v18i1.10451>
- Paramita, R. W. D. (2015). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi* (1st ed.). STIE Widya Gama Lumajang. <http://repository.itbwigalumajang.ac.id/id/eprint/102>
- Pitaloka, A. (2007). *Menelusuri Kecemasan Pada Remaja*. <http://creasoft.wordpress.com>

- Ratanasiripong, P., China, T., & Toyama, S. (2018). Mental Health and Well-Being of University Students in Okinawa. *Education Research International*, 2018, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2018/4231836>
- Rayani, S., Rayani, M., & Najafi-Sharjabad, F. (2022). Correlation between anxiety and resilience of healthcare workers during COVID-19 pandemic in the southwest of Iran. *Environmental Science and Pollution Research*, 29(15), 21528–21536. <https://doi.org/10.1007/s11356-021-17284-x>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strenght and overcoming life's hurdles* (Nachdr.). Broadway Books.
- Retnowati, D. R., Fatchan, A., & Astina, I. K. (2016). PRESTASI AKADEMIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA S1 PENDIDIKAN GEOGRAFI UNIVERSITAS NEGERI MALANG. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(3), 521–525. <http://dx.doi.org/10.17977/jp.v1i3.6181>
- Riskesdas. (2018). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*.
- Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Rosenthal, S. R., Clark, M. A., Marshall, B. D. L., Buka, S. L., Carey, K. B., Shepardson, R. L., & Carey, M. P. (2018). Alcohol consequences, not quantity, predict major depression onset among first-year female college students. *Addictive Behaviors*, 85, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.021>
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Sanderson, B., & Brewer, M. (2017). What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. *Nurse Education Today*, 58, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018>
- Sangadji, E. M., & Sopiah. (2010). *Metodologi penelitian: Pendekatan praktis dalam penelitian*.
- Schetter, C. D., & Dolbier, C. (2011). Resilience in the Context of Chronic Stress and Health in Adults. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(9), 634–652. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00379.x>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (Seventh edition). Wiley.
- Shen, Y. (2022). Mitigating Students' Anxiety: The Role of Resilience and Mindfulness Among Chinese EFL Learners. *Frontiers in Psychology*, 13, 940443. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940443>

- Siyoto, S., & Sodik, A. (2016). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN: Vol. 1st ed.* Literasi Media Publishing.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian.* Literasi Media Publishing.
- Soemanto, W. (1998). *Psikologi Pendidikan.* Rineka Cipta.
- Song, H., Zhang, M., Wang, Y., Yang, L., Wang, Y., & Li, Y. (2021). The impact of resilience on anxiety and depression among grass-roots civil servants in China. *BMC Public Health*, 21(1), 710. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10710-2>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The Science of Resilience: Implications for the Prevention and Treatment of Depression. *Science*, 338(6103), 79–82. <https://doi.org/10.1126/science.1222942>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Steer, R. A., & Beck, A. T. (1997). Beck Anxiety Inventory. In *Evaluating stress: A book of resources.* (pp. 23–40). Scarecrow Education.
- Stress: Appraisal and Coping. (2013). In S. Folkman & R. S. Lazarus, *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Stuart, G. W. (2013). *Buku saku: Keperawatan jiwa* (5th ed.). Jakarta : EGC.,.
- Sugeng, Proyogi, Agung. (2016). *HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL YOGYAKARTA.*
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Suhardi, D. N. S. A., Razali, A., Razali, N. A., Hashim, N., & Mansur, A. (2024). Perceptions and barriers: Understanding mental illness stigma among patients in Malaysia. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 37(3), 347–362. <https://doi.org/10.20473/mkp.V37I32024.347-362>
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan alat ukur psikologis.* Andi.
- Sznitman, S. R., Reisel, L., & Romer, D. (2011). The Neglected Role of Adolescent Emotional Well-Being in National Educational Achievement: Bridging the Gap

- Between Education and Mental Health Policies. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 135–142. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.06.013>
- To, Q. G., Vandelanotte, C., Cope, K., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Stanton, R. (2022). The association of resilience with depression, anxiety, stress and physical activity during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 22(1), 491. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12911-9>
- Tountas, Y., & Dimitrakaki, C. (2006). Health education for youth. *Pediatric Endocrinology Reviews: PER*, 3 Suppl 1, 222–225.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Ulfah, F., Nurhayati, D., & Shobakh, N. (2024). PENGARUH RESILIENSI DAN STRATEGI COPING TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI DI UNIWARA. 6(7).
- Urafidah, S., Eppy Setiyowati, Ananda Yulistiya Kartini, Sitti Lathifatul Isniah, Riska Puspita Rahmawati, Cindy Fareza, & Lailiyatul Fitri. (2023). Resilience Terhadap Anxiety Lansia Dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 39–46. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i1.767>
- Usher, W., & Curran, C. (2019). Predicting Australia’s university students’ mental health status. *Health Promotion International*, 34(2), 312–322. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax091>
- Van Widenfelt, B. M., Treffers, P. D. A., De Beurs, E., Siebelink, B. M., & Koudijs, E. (2005). Translation and Cross-Cultural Adaptation of Assessment Instruments Used in Psychological Research With Children and Families. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8(2), 135–147. <https://doi.org/10.1007/s10567-005-4752-1>
- WHO. (2021). *Anxiety disorders*.
- Wibawa, J. C., & F., M. R. (2017). Pengembangan Sistem Informasi Penjadwalan dan Manajemen Keuangan Kegiatan Seminar dan Sidang Skripsi/Tugas Akhir (Studi Kasus Program Studi Sistem Informasi UNIKOM). *Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi*, 3(1). <https://doi.org/10.28932/jutisi.v3i1.585>
- Wiramihardja, Sutardjo A. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Refika Aditama.
- Wulandari, A. E., & Matulesy, A. (2023). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis: Bagaimana peranan manajemen waktu dan motivasi belajar? 2(4).
- Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 40(4), 381–383. <https://doi.org/10.1177/1090198113493782>