

Pengaruh Efikasi Diri, *Mindfulness* Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

The Influence of Self-Efficacy, Mindfulness and Peer Support on Academic Resilience in Students of the Faculty of Economics and Business, Abdul Azis Lamadjido University

Meilan Gaputri Tumbade^{1*}, Nur Hilal², Fadila Almahdali³

^{1,2,3}Jurusan Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Abdul Azis Lamadjido

*Email: meilantumbade30@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri, *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap resiliensi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas. Subjek penelitian adalah 74 mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas abdul azis lamadjido tahun angkatan 2022-2023 yang dipilih menggunakan teknik pengambilang purposive sampling. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi berganda dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Ada pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas abdul azis lamadjido dengan arah yang positif, (2) Ada pengaruh yang signifikan *mindfulness* terhadap resiliensi akademik mahasiswa universitas abdul azis lamadjido dengan arah yang positif, (3) Ada pengaruh yang signifikan dukungan teman sebaya terhadap resiliensi akademik mahasiswa universitas abdul azis lamadjido dengan arah yang negatif, (4) Ada pengaruh secara simultan efikasi diri, *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas abdul azis lamadjido, dengan nilai koefisien R Square (R^2) yang diperoleh sebesar 0,871 atau 87,1%. yang berarti penelitian tersebut memiliki kontribusi secara bersama-sama sedangkan 12,9% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci :Efikasi Diri, *Mindfulness*, Dukungan Teman Sebaya dan Resiliensi Akademik

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-efficacy, mindfulness, and peer support on academic resilience. This study uses a quantitative approach with a causality method. The research subjects were 74 students from the Faculty of Economics and Business, Abdul Aziz Lamadjido University, class of 2022-2023, selected using purposive sampling technique. The collected data were analyzed using multiple regression analysis with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for Windows program. The results of the study show that: (1) There is a significant effect of self-efficacy on the academic resilience of students of the Faculty of Economics and Business, Abdul Aziz Lamadjido University, with a positive direction, (2) There is a significant effect of mindfulness on the academic resilience of students of Abdul Aziz Lamadjido University, with a positive direction, (3) There is a significant influence of peer support on the academic resilience of students at Abdul Aziz Lamadjido University in a negative direction. (4) There is a simultaneous influence of self-efficacy, mindfulness, and peer support on academic resilience among students of the Faculty of Economics and Business at

Abdul Aziz Lamadjido University, with an R Squared (R²) coefficient value of 0.871 or 87.1%. This means that the research has a combined contribution, while 12.9% is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: *Self-efficacy, Mindfulness, Peer Support, and Academic Resilience*

PENDAHULUAN

Mengurus dan mengatur sumber daya manusia bukanlah suatu hal yang mudah. Hal ini karena manusia sebagai seorang individu memiliki sifat, karakter, emosi, norma-norma, dan nilai-nilai sosial yang berbeda-beda. Dalam konteks MSDM, pengembangan sumber daya manusia tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi berfokus pada aspek individu seperti keyakinan diri, kesadaran diri, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Ketiga aspek tersebut menjadi modal penting dalam membentuk individu yang tangguh, produktif, dan mampu menghadapi tekanan maupun tantangan, khususnya dalam dunia pendidikan sebagai fondasi utama pembentukan kualitas sumber daya manusia.

Dengan kondisi demikian, mahasiswa sering kali dihadapkan pada kondisi akademik yang kompleks, mulai dari tuntutan tugas, jadwal kuliah yang padat, hingga persaingan akademik yang semakin ketat. Situasi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan beradaptasi, bertahan, serta bangkit kembali dari kesulitan yang dialami. Untuk menjadi mahasiswa yang mampu menempuh kewajiban dan tuntutan akademik nya dengan ideal, mahasiswa dituntut untuk mampu memiliki penyesuaian diri yang baik, menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu, memiliki hubungan social yang baik, dan yang paling penting adalah mahasiswa mampu memenuhi kewajiban keuangan terhadap institusi perguruan tinggi (Martunis & Bahri, 2016).

Mahasiswa memiliki pengalaman yang beragam dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi, termasuk berbagai masalah dan kesulitan yang dihadapi. Fenomena yang tampak di perguruan tinggi menunjukkan bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang mampu melewati dan mencapai berbagai tahapan dengan baik, dan ada juga yang mengalami kegagalan dalam menjalani proses tersebut. Hal ini disebabkan oleh perbedaan cara pandang mahasiswa terhadap masalah yang dihadapi. Salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan cara pandang tersebut adalah resiliensi Morales dan Trotman (2004).

Kemampuan menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan akademik yang dialami dikenal sebagai resiliensi akademik (Kumalasari & Akmal, 2020). Sejalan dengan pengertian tersebut, resiliensi akademik merupakan sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan (Hendriani, 2018). Dengan kata lain, resiliensi akademik menjadi suatu landasan yang kuat bagi individu untuk terus tumbuh dan berkembang dalam ranah pendidikan, bahkan ketika menghadapi kesulitan atau rintangan yang menghambat perjalanan akademik mereka (Cassidy, 2016).

Resiliensi penting sebagai sebuah daya untuk mempertahankan kehidupan yang baik bagi diri seseorang dan juga keluarganya. Hal ini memposisikan perguruan tinggi memainkan peran kunci dalam menangani pengembangan resiliensi. Resiliensi dalam konteks perguruan tinggi adalah pusat dari pengalaman belajar partisipatif yang sukses, dan oleh karena itu, juga sebagai modal manusia dan sosial kolektif dari seorang individu (Holdsworth, Turner, & Scott-Young, 2018). Resiliensi akademik penting untuk dikaji dikarenakan perkembangan dari kesadaran bahwa berbagai tantangan dan kesulitan yang mendatangkan tekanan psikologis signifikan juga dapat ditemui individu di tengah beragam aktivitasnya dilingkungan pendidikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi terbangunnya resiliensi akademik sebagaimana dijelaskan diatas adalah efikasi diri.

Efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan suatu permasalahan (Mahesti & Rustika, 2020). Menurut Manesi (2022), Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif, dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dari situasi

yang dihadapi. Efikasi diri menggambarkan tingkat keyakinan individu terhadap kapasitasnya dalam melakukan serangkaian aktivitas yang diperlukan untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan (Bandura, 1997). Sementara Baron & Byrne (2004), mengungkapkan bahwa efikasi diri yakni kepercayaan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai tantangan maupun tugas yang dihadapi. Efikasi diri dapat memengaruhi tindakan yang dipilih seseorang, seberapa besar usaha yang dikeluarkan, ketahanan menghadapi masalah dan kegagalan, serta keinginan untuk bangkit dari kegagalan (Prihartanti, 2019).

Bagi mahasiswa efikasi diri sangat dibutuhkan dikarenakan dalam diri mahasiswa menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan dan performansi akademik. Efikasi diri akademik dideksripsikan sebagai “kepercayaan diri seseorang pada kemampuan mereka untuk mengatur, melaksanakan, dan meregulasi perfoma untuk mencapai tipe performa yang ditentukan”. Hal ini berfungsi pada sekumpulan keyakinan multilevel dan multifaset yang mempengaruhi bagaimana seseorang dapat merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri, dan berperilaku selama berbagai tugas akademik (Sharma & Nasa, 2014). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung percaya diri akan kemampuan yang ia miliki dan mengembangkan berbagai respon resilien seperti tidak mudah menyerah, konsisten, dan gigih dalam menghadapi berbagai rintangan. Sebaliknya, mahasiswa dengan rasa malasnya dan hanya berpikir takut gagal, mudah menyerah, minimnya usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dapat dikatakan bahwa efikasi diri mahasiswa cenderung rendah.

Di sisi lain, *mindfulness* juga menjadi salah satu faktor yang mendukung terjadinya resiliensi akademik. Menurut Jon Kbat Zinn (2006) *Mindfulness* merupakan latihan kesadaran dan perhatian penuh terhadap apa yang dialami saat ini tanpa rasa menghakimi kepada diri sendiri, serta dapat mengikutsertakan individu dalam merenungkan, merasakan, mengetahui juga menyayangi terhadap apa yang difokuskan sekarang, hal ini dapat membantu mahasiswa manajemen stres akademik yang dialami di dunia perkuliahan (Atkinson, 2018). Menurut Langer (1989), *mindfulness* dideksripsikan sebagai keterhubungan dan keadaan pikiran aktif yang dicapai dengan memperhatikan hal baru. “*Mindfulness* adalah memberi perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung pada diri sendiri dalam suatu cara yang memperbolehkan keterbukaan dan fleksibilitas *Mindfulness* adalah kemampuan yang harus dapat difokuskan secara langsung, mengalami secara terbuka, dari satu momen ke momen berikutnya, dengan pikiran terbuka dan penerimaan diri (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness, yang berfokus pada kesadaran diri dan penerimaan tanpa menghakimi pengalaman saat ini, telah menunjukkan potensi untuk membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan menerapkan *mindfulness*, individu dapat lebih memiliki emosi yang positif, di mana emosi yang positif ini, aktifitas kognitif yang lebih terarah dimana hal ini dapat meningkatkan semangat dalam diri individu. Berdasarkan fenomena yang sudah dipaparkan, maka jika kondisi *mindfulness* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat meningkatkan semangat maka diharapkan dapat meningkatkan performa akademik pada mahasiswa dan dapat mengurangi jumlah mahasiswa yang gagal dalam perkuliahan menjadi landasan yang melatarbelakangi penelitian ini untuk dilakukan.

Selain itu, dukungan teman sebaya dapat berperan penting dalam mendorong terjadinya resiliensi akademik. Menurut Santrock (dalam Aslinawati & Mintarti, 2017), teman sebaya, yang memiliki usia dan tingkat kedewasaan yang serupa, dapat berkontribusi secara signifikan terhadap prestasi akademik. Dukungan teman sebaya memungkinkan mahasiswa untuk saling berbagi perasaan, pengalaman, dan solusi, sehingga mereka merasa lebih dipahami dan dihargai (Bhertayana & Prajayanti, 2022). Dukungan ini tidak hanya membantu mahasiswa merasa lebih tenang secara emosional, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme mereka dalam menghadapi tantangan akademik (Febriyola et al, 2023). Syaputra dan Primanita (2023) menambahkan bahwa dukungan teman sebaya dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa, sehingga mereka mampu menyelesaikan tugas akademik, seperti skripsi, dengan lebih baik.

Support yang diberikan oleh teman seusianya biasa dikenal dengan dukungan teman sebaya. Dukungan tersebut merupakan bentuk dukungan yang diberi secara sosial oleh teman sebaya,

sahabat, dan pasangan yang telah memberikan kenyamanan, merawat, dan perhatian. Dukungan sosial ini telah terbukti efektif pada kalangan siswa dan pekerja sosial melalui hubungannya dalam membangun tingkat stress, kecemasan, dan harga diri (Sabouripour & Roslan, 2015). Menurut Taylor (2018) mengatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari teman dapat memberikan perhatian yang jauh lebih dihargai (Sari & Indrawati, 2016). Hal ini didukung oleh penjelasan Hurlock (2008) yang menyebutkan remaja akan lebih sering menjalani hubungan diluar rumah terutama dengan teman seusianya. Semakin erat hubungan dengan teman sebaya maka dapat menumbuhkan rasa cinta dan dihargai dari teman-teman yang memberikan dukungan (Sarafino & Smith, 2011). Oleh sebab itu hubungan yang mendukung diantaranya guru, keluarga, dan teman sebaya memiliki hubungan langsung dengan peningkatan tingkat resiliensi akademik (Sabouripour & Roslan, 2015).

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamajido menghadapi permasalahan dalam hal efikasi diri. Masih ada mahasiswa yang merasa ragu dengan kemampuan akademiknya, sehingga muncul keraguan untuk mengerjakan tugas kuliah, bahkan ada yang memilih menunda atau menyerah ketika menemui kesulitan. Mereka cenderung berpikir bahwa apa yang mereka lakukan tidak akan menghasilkan sesuatu yang memuaskan, sehingga menurunkan semangat belajar. Rendahnya efikasi diri ini juga tampak ketika mahasiswa enggan mengambil peran dalam kegiatan akademik seperti diskusi kelas atau presentasi, karena takut dianggap salah atau tidak mampu menjawab pertanyaan dari dosen maupun teman sekelas. Kondisi ini menggambarkan bahwa kepercayaan diri yang belum terbentuk secara optimal dapat melemahkan daya juang mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya resiliensi mereka dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Selain efikasi diri, fenomena lain juga muncul dari aspek *mindfulness*. Beberapa mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk kurang mampu mengelola pikiran dan emosinya dengan penuh kesadaran. Misalnya, ketika menghadapi jadwal ujian atau tugas yang kurang dipahami, mereka lebih memilih mengabaikannya, serta merasa panik, cemas, atau mudah tertekan dibandingkan mengatur diri untuk tetap fokus. Kurangnya kesadaran penuh ini membuat mahasiswa sulit untuk hadir secara optimal dalam proses pembelajaran. Mahasiswa cenderung tergesa-gesa, tidak sabar, bahkan mudah terdistraksi oleh hal-hal lain di luar kegiatan akademik. Akibatnya, pemahaman materi menjadi kurang mendalam, dan mahasiswa lebih cepat merasa lelah secara mental. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan menjaga *mindfulness* dapat memperburuk stres akademik, sehingga menghambat mahasiswa dalam mempertahankan ketahanan diri ketika menghadapi tantangan perkuliahan.

Selanjutnya, dari sisi dukungan teman sebaya, walaupun lingkungan pertemanan di kampus sejatinya dapat menjadi salah satu faktor penting yang memberikan dorongan semangat, namun realitasnya tidak semua mahasiswa memperoleh dukungan tersebut secara optimal. Sebagian mahasiswa merasa bahwa teman-temannya lebih fokus pada pencapaian pribadi dan cenderung bersikap kompetitif, sehingga interaksi yang seharusnya bersifat mendukung justru berubah menjadi tekanan sosial. Misalnya, ada mahasiswa yang merasa tersisih ketika tidak mampu mengikuti kecepatan belajar kelompok, atau merasa minder karena hasil akademiknya selalu dibandingkan dengan teman lainnya. Kurangnya dukungan dari teman sebaya ini membuat mahasiswa merasa terisolasi, kehilangan motivasi, bahkan enggan untuk berdiskusi maupun bekerja sama dalam menyelesaikan tugas kelompok. Padahal, keberadaan teman sebaya yang suportif dapat menjadi faktor penting dalam membangun kekuatan emosional mahasiswa ketika menghadapi kesulitan akademik. Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri, *mindfulness*, dan dukungan teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap terbentuknya resiliensi akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi, mereka akan lebih yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tantangan perkuliahan. Begitu pula ketika mereka mampu mengembangkan *mindfulness*, mahasiswa akan lebih tenang, fokus, dan mampu mengendalikan emosi dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Ditambah lagi dengan adanya dukungan yang kuat dari teman sebaya, mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi dan tidak sendirian dalam menjalani kehidupan kampus. Sebaliknya, apabila ketiga faktor tersebut tidak berkembang secara optimal, mahasiswa cenderung mudah mengalami stres, menurunnya motivasi, dan rendahnya kemampuan beradaptasi terhadap

tantangan akademik. Oleh karena itu, keberadaan efikasi diri, *mindfulness*, dan dukungan teman sebaya sangatlah penting dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Aziz Lamajido.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Dan Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif verifikatif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Secara konseptual, pendekatan kuantitatif dipahami sebagai prosedur penelitian yang berorientasi pada objektivitas dan digunakan untuk mengkaji populasi maupun sampel tertentu. Proses pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian yang terukur, sedangkan pengolahan datanya mengandalkan analisis statistik guna menguji kebenaran hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023).

Lebih lanjut, sugiyono (2019:17) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji dugaan sementara yang telah dirumuskan serta mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lokasi di Universitas Abdul Aziz Lamadjido yang terletak di Jalan Dr. Soeharso No. 36 A, Kelurahan Besusu Barat, Kecamatan Palu Timur, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah. Adapun periode pelaksanaan riset ini dijadwalkan berlangsung selama kurang lebih tiga bulan, terhitung mulai dari Januari 2026 sampai April 2026.

Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif

Menurut Sugiyono (2019:226) analisis statistik deskriptif adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui keberadaan variabel dependen, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel bebas) tanpa membuat perbandingan pada variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain. Analisis deskriptif ditunjukkan untuk menggambarkan dan mendeskripsikan data dari variabel independen. Analisis statistik deskriptif merupakan teknik analisa data untuk menjelaskan data secara umum atau generalisasi, dengan menghitung nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi (*standard deviation*) (Sugiyono, 2017:147).

Analisis regresi linear berganda

Menurut Sugiyono (2019:262) mendefinisikan bahwa, analisis regresi digunakan oleh peneliti, bila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen (kriterium), bila satu atau lebih variabel independen sebagai faktor *predictor* dimanipulasinya (dinaik-turunkannya).

HASIL

Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Pengujian ini dilaksanakan karena data tersebut dikategorikan sebagai data populasi yang terdistribusi normal dan diyakini terdapat hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Metode yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara variabel independen dan dependen dikenal sebagai regresi berganda. Dalam penelitian ini, perhitungan analisis regresi linier berganda dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS 25. Data yang dianalisis dapat dilihat pada tabel yang disertakan untuk memberikan penjelasan lebih rinci

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	4.979	1.586		3.139	0.002
	Efikasi Diri (X_1)	1.014	0.073	0.779	13.835	0.000
	<i>Mindfulness</i> (X_2)	0.227	0.059	0.218	3.822	0.000
	Dukungan Teman Sebaya (X_3)	-0.101	0.028	-0.158	-3.627	0.001
a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik (Y)						
Multiple R = 0.933 ^a		F hitung = 158.012		a. = 0.10		
R Square = 0.871		F tabel = 2.16				
Adjusted R Square = 0.866		T tabel = 1.294				

(Sumber : data diolah SPSS 25 2026)

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan SPSS 25, maka diperoleh hasil persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = 4,979 + 1,014X_1 + 0,227X_2 - 0,101X_3$$

Persamaan regresi diatas memperlihatkan hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent secara parsial, dari persamaan tersebut dapat disimpulkan bahwa:

- Nilai konstanta menunjukkan bahwa jika variabel Efikasi diri (X_1), *Mindfulness* (X_2), dan Dukungan teman sebaya (X_3) bernilai nol, maka rata-rata Resiliensi Akademik (Y) berada pada angka 4,979
- Koefisien regresi sebesar 1,014 menunjukkan bahwa jika variabel Efikasi diri (X_1) meningkat sebesar 1% dengan asumsi variabel Resiliensi Akademik (y) dan konstanta (a) adalah 0 (nol), maka hasil tersebut adalah 1,014%, dengan asumsi variabel lain tetap konstan.
- Koefisien regresi sebesar 0.227 menunjukkan bahwa jika variabel *Mindfulness* (X_2) meningkat sebesar 1% dengan asumsi variabel Resiliensi Akademik (y) dan konstanta (a) adalah 0 (nol), maka hasil tersebut adalah 0,227%, dengan asumsi variabel lain tetap konstan.
- Koefisien regresi sebesar -0,101 menunjukkan bahwa jika variabel Dukungan teman sebaya (X_3) meningkat sebesar 1% dengan asumsi variabel Resiliensi Akademik (y) dan konstanta (a) adalah 0 (nol), maka hasil tersebut adalah 0,101%, dengan asumsi variabel lain tetap konstan.

PEMBAHASAN

Efikasi diri, *Mindfulness* dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Aziz Lamadjido

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa secara simultan efikasi diri, *mindfulness*, dan dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa ketahanan akademik mahasiswa tidak terbentuk hanya dari satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara kekuatan internal individu dan dukungan sosial di lingkungan perkuliahan.

Secara konseptual, resiliensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan akademik seperti beban tugas, tuntutan nilai, ujian, maupun kegagalan. Hasil uji simultan memperlihatkan bahwa kombinasi keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri), kemampuan mengelola kesadaran dan emosi (*mindfulness*), serta dukungan sosial dari teman sebaya secara bersama-sama membentuk daya tahan tersebut.

Efikasi diri memberikan landasan kepercayaan bahwa mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akademik yang dihadapi. *Mindfulness* membantu mahasiswa menjaga kestabilan emosi dan fokus ketika menghadapi tekanan. Sementara itu, dukungan teman sebaya menyediakan lingkungan sosial yang dapat memperkuat motivasi dan memberikan bantuan ketika mahasiswa mengalami kesulitan. Ketika ketiga aspek ini hadir secara bersamaan, mahasiswa tidak hanya memiliki dorongan internal untuk bertahan, tetapi juga memiliki kontrol diri yang baik serta lingkungan sosial yang mendukung proses akademiknya.

Sejalan dengan penelitian Anggi Eka Putri (2023), efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa karena keyakinan terhadap kemampuan diri membuat individu lebih siap menghadapi tuntutan perkuliahan dan mampu bertahan saat mengalami kesulitan. Pendapat tersebut didukung oleh teori Bandura (1997, hlm. 3) yang menyatakan bahwa efikasi diri

merupakan keyakinan individu atas kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, pengaruh simultan efikasi diri, *mindfulness*, dan dukungan teman sebaya menunjukkan bahwa resiliensi akademik tidak terbentuk hanya dari satu faktor, melainkan dari perpaduan kekuatan internal dan eksternal mahasiswa. Efikasi diri memberikan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik, *mindfulness* membantu mahasiswa mengelola pikiran, emosi, dan tekanan secara lebih tenang, sedangkan dukungan teman sebaya menciptakan lingkungan sosial yang memberikan motivasi, bantuan, serta rasa nyaman. Ketika ketiga faktor tersebut hadir secara bersamaan, mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido akan lebih mampu beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Signifikansi pengaruh simultan ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan konstruksi multidimensional. Mahasiswa yang hanya memiliki keyakinan diri tanpa kemampuan mengelola emosi mungkin tetap rentan terhadap tekanan. Demikian pula, mahasiswa yang memiliki lingkungan sosial yang baik tetapi kurang percaya diri dapat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tantangan akademik secara mandiri. Oleh karena itu, gabungan dari ketiga variabel tersebut yang menjadi penting untuk membentuk ketahanan akademik yang optimal.

Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa ketahanan mahasiswa dalam konteks perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari aspek kognitif (keyakinan diri), aspek regulasi diri (kesadaran dan kontrol emosi), serta aspek sosial (dukungan sebaya). Ketiganya bekerja secara sinergis dalam membantu mahasiswa mempertahankan konsistensi belajar, mengelola tekanan, serta tetap produktif meskipun berada dalam situasi akademik yang menantang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa merupakan hasil integrasi antara kekuatan personal dan dukungan lingkungan sosial. Semakin kuat efikasi diri yang dimiliki, semakin baik kemampuan *mindfulness* dalam mengelola tekanan, serta semakin berkualitas dukungan teman sebaya yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan ketahanan akademiknya di tengah dinamika perkuliahan.

Efikasi diri Terhadap Resiliensi Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

Berikut Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik serta menjadi variabel yang paling dominan. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, tidak mudah menyerah, dan tetap berusaha meskipun mengalami kesulitan.

Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri tinggi akan memandang tugas yang sulit sebagai tantangan yang dapat diselesaikan. Mereka cenderung memiliki strategi belajar yang lebih baik, mampu mengatur waktu, serta tetap termotivasi ketika mengalami kegagalan. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih mudah merasa tidak mampu, cepat putus asa, dan cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit. Perbedaan cara memandang kesulitan inilah yang menyebabkan perbedaan tingkat resiliensi akademik.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Ghufroon dan Risnawita (2020, hlm. 73), efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mengatasi hambatan, serta mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks penelitian ini, efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik karena mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya akan lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan perkuliahan, mampu mencari solusi ketika mengalami kesulitan, serta tetap bertahan saat menghadapi kegagalan. Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih optimis dan gigih, sehingga lebih mampu beradaptasi dan bangkit kembali dari tekanan.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, efikasi diri terbukti menjadi faktor kunci yang menentukan kuat atau lemahnya resiliensi akademik mahasiswa. Keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong mahasiswa untuk tetap berusaha, menyusun strategi belajar yang lebih efektif, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Hal ini juga diperkuat oleh hasil analisis deskriptif pada variabel efikasi diri yang menunjukkan bahwa indikator dengan nilai mean tertinggi terdapat pada pernyataan "*Yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik*". Nilai tersebut

mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap kemampuannya untuk menuntaskan tugas-tugas akademik yang diberikan. Tingginya keyakinan ini mencerminkan adanya persepsi kompetensi diri yang positif, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi berbagai tekanan akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta tetap berupaya menyelesaikan tuntutan akademik secara konsisten meskipun menghadapi berbagai kesulitan selama proses perkuliahan.

Mindfulness Terhadap Resiliensi Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

Melalui hasil penelitian mengemukakan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik. Oleh karena itu, menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang dialami, mampu mengelola perhatian, serta tidak reaktif terhadap tekanan, cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih baik.

Mahasiswa yang *mindfulness* tidak mudah terjebak dalam kecemasan terhadap tugas yang menumpuk atau ketakutan terhadap kegagalan. Mereka mampu memfokuskan perhatian pada langkah-langkah penyelesaian tugas secara bertahap. Ketika mengalami kesulitan, mereka tidak langsung merasa putus asa, tetapi mampu menerima kondisi tersebut dan mencari solusi yang realistis. Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus inilah yang memperkuat resiliensi akademik.

Sejalan dengan pendapat Yusainy dan Nurwidawati (2021, hlm. 45), *mindfulness* merupakan kesadaran penuh individu terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap menerima tanpa memberikan penilaian berlebihan. Dalam penelitian ini, *mindfulness* berpengaruh terhadap resiliensi akademik karena mahasiswa yang mampu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini akan lebih tenang dalam menghadapi tekanan, mampu mengelola emosi secara baik, serta tidak mudah terbawa kecemasan terhadap tugas maupun ujian. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu menjaga kestabilan psikologis, sehingga dapat beradaptasi dengan tantangan akademik dan tetap fokus dalam mencapai tujuan belajar.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, *mindfulness* terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Kemampuan mahasiswa untuk memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan membantu mereka tetap fokus dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Hal ini juga diperkuat oleh hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa indikator dengan nilai mean tertinggi terdapat pada pernyataan "*Fokus pada kegiatan perkuliahan yang sedang dijalani*". Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam menjaga perhatian dan kesadaran penuh selama proses pembelajaran berlangsung. Kemampuan untuk tetap fokus ini menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, karena mahasiswa yang mampu mempertahankan konsentrasi cenderung lebih tenang, mampu mengendalikan distraksi, serta lebih efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan dengan arah negatif terhadap resiliensi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang dirasakan, justru diikuti oleh penurunan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik secara mandiri.

Secara umum, dukungan teman sebaya diharapkan menjadi faktor yang membantu mahasiswa dalam mendapatakn tekanan akademik. Namun, hasil negatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk dukungan yang diterima kemungkinan tidak berorientasi pada penyelesaian tugas akademik. Interaksi dengan teman sebaya yang lebih banyak mengarah pada aktivitas non-akademik dapat menurunkan fokus belajar, meningkatkan distraksi, dan mengurangi kemandirian mahasiswa.

Mahasiswa yang terlalu bergantung pada teman cenderung menunda penyelesaian tugas, menunggu bantuan, atau lebih memilih kegiatan sosial dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Ketika menghadapi kesulitan secara individu, mereka menjadi kurang mampu mencari solusi secara mandiri. Kondisi ini menyebabkan menurunnya resiliensi akademik karena resiliensi menuntut kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dengan usaha sendiri.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Sarwono dan Meinarno (2020, hlm. 118), dukungan teman sebaya merupakan bantuan emosional, penghargaan, informasi, maupun perhatian yang diberikan oleh teman dalam lingkungan sosial yang sama. Dalam konteks penelitian ini, dukungan teman sebaya berpengaruh signifikan namun memiliki arah negatif terhadap resiliensi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketergantungan mahasiswa terhadap teman sebaya, maka resiliensi akademik justru dapat menurun. Kondisi tersebut dapat terjadi apabila mahasiswa terlalu bergantung pada bantuan teman dalam menyelesaikan masalah akademik, sehingga kemampuan mandiri dalam menghadapi tekanan, mencari solusi, dan bangkit dari kesulitan menjadi berkurang. Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido yang lebih mengandalkan kemampuan pribadi serta menjadikan dukungan teman sebaya sebagai pelengkap, cenderung memiliki daya juang akademik yang lebih kuat.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dukungan teman sebaya dalam penelitian ini membuktikan pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa merasakan tingkat dukungan sosial yang tinggi dari teman sebayanya, dukungan tersebut tidak selalu secara langsung meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan menghadapi tekanan akademik. Hal ini juga diperkuat oleh hasil analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa indikator dengan nilai mean tertinggi terdapat pada pernyataan "*Mendapatkan dukungan dari teman saat mengalami kesulitan kuliah*" dan "*Mendapatkan informasi akademik dari teman sebaya*". Nilai ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering mengandalkan teman sebaya dalam menghadapi permasalahan akademik maupun dalam memperoleh informasi terkait perkuliahan. Namun demikian, tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap bantuan teman sebaya berpotensi membuat mahasiswa kurang mengembangkan kemampuan untuk mengatasi kesulitan akademik secara mandiri. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa mungkin lebih memilih menunggu bantuan atau arahan dari teman dibandingkan mencari solusi sendiri terhadap permasalahan yang dihadapi. Fenomena ini dapat menyebabkan kemampuan resiliensi akademik tidak berkembang secara optimal, karena resiliensi pada dasarnya menuntut adanya kemandirian, ketekunan, serta kemampuan individu untuk bangkit dan mengatasi kesulitan secara personal. Oleh karena itu, meskipun dukungan teman sebaya tetap memiliki peran dalam lingkungan belajar, ketergantungan yang terlalu besar terhadap dukungan tersebut dapat mengurangi kesempatan mahasiswa untuk membangun ketahanan akademik yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan perkuliahan.

KESIMPULAN

1. Secara simultan ketiga variabel tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri, *mindfulness*, dan dukungan dari teman sebaya merupakan faktor penting yang berperan dalam meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa.
2. Terdapat pengaruh secara signifikan efikasi diri terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido
3. Terdapat pengaruh secara signifikan *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido
4. Terdapat pengaruh secara signifikan dukungan teman sebaya terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido.

Saran

1. Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas serta meningkatkan kemampuan menghadapi kesulitan akademik agar tidak mudah menyerah dalam proses perkuliahan.
2. Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan kemampuan fokus dalam kegiatan perkuliahan serta meningkatkan kemampuan menghindari distraksi saat belajar agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih optimal.
3. Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan dukungan teman sebaya secara bijak tanpa menimbulkan ketergantungan, sehingga tetap mampu membangun kemandirian dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan akademik.

4. Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan ketekunan dalam menghadapi kesulitan akademik serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola rasa cemas agar tetap mampu menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan dengan lebih tenang dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, S. (2018). *Mindfulness therapy. Learning Disability Practice*, 19(3), 15–15.
- Ananta, D. (2022). Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di KotaMalang.
- Axford, K. M. (2007). *Attachment, Affect Regulation, and Resilience in Undergraduate Students. Walden University*
- Arch,J.J.,& Craske,M. G. (2006). *Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849–1858.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and company.*
- Bhertayana, N. D. & Prajayanti, E. D. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 67–75.
- Baer, R. A. (2004). *Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills.*
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure.
- Dewi, yolanda puspita, & Mugiarto, H. (2020). hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individual di smk semarang. 6.
- Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi *mindfulness* dan prokrastinasi akademik. *Persona*.
- Febriyola, D., Ikhsan, H., & Kosasih, I. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Dosen Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau Upi Dari Luar Jawa Barat. *Nautical : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(7), 442–451.
- Holdsworth, S., Turner, M., & Scott- Young, C. M. (2018). ... Not drowning, waving. Resilience and university: a student perspective. *Studies in Higher Education*,. 43(11), 1837–1853. doi: 10.1080/03075079.2017.1284193
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar - Dr. Wiwin Hendriani,M.Si.-GoogleBuku.*
- Handayani, W. (2012). Dampak Komitmen Organisasi, *Self Efficacy* Terhadap Konflik Peran dan Kinerja Karyawan Pt. Hm Sampoerna Tbk. Di Surabaya. *Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis*. 8(2): 70-78.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness (a merloyd lawrence book). Cambridge, MA: Da Capo Press*

- Jowkar B , Kojuri J , Kohoulat N ,Hayat A.A. (2014) Academic Resilience in Education: The Role of Achievement Goal Orientations. *J Adv Med Educ Prof.* 2014; 2(1): 33-38.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness* (a merloyd lawrence book). Cambridge, MA: Da Capo Press
- Manesi, D. (2022). Meningkatkan Efikasi Diri (*Self Efficacy*) Pada Kadet Mahasiswa Pendidikan Paramiliter. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(1),
- Morales, E. E., & Trotman, F. (2004). Promoting academic success resilience in multicultural America: Factors affecting student success. New York: Peter Lang.
- Nutaella, C. (2020). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Individual Dengan Self Esteem Dan Efikasi diri Sebagai Variabel Intervening (Studi Empiris Pada Dealer Yamaha Sumber Baru Motor Magelang). Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Oktariani. (2019). Hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan *self regulated learning* pada mahasiswa universitas potensi utama Medan. *Kognisi Jurnal*, 2(2), P. 98-112.
- Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure and bounce back from setback*. San Fransisco: Berret-Koehler Publisher Inc.
- Sharma, H. L., & Nasa, G. (2014). *Academic self-efficacy: A reliable predictor of educational performances*. *British Journal of Education*, 2(3), 57-64.
- Sari, P., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, Optimism and Social Support among International Students. *Asian Social Science*, 15(11).
- Sugata, A., Gautama, S. A., Pramono, E., Burmansah, B., & Rapiadi, R. (2022). Pengaruh *mindfulness* terhadap minat belajar mahasiswa sekolah tinggi ilmu agama buddha jinarakkhita bandar lampung tahun 2021
- Syam, F. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Kesiapan Menghadapi Perubahan Pada Karyawan Office PT. Indocement Tunggal PrakarsaTBK. Banyuwangi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang