

HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN RELIGIUSITAS DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Qurrotul 'Uyun¹, Rahma Ayuningtyas Fachrunnisa²
Psikologi, Fakultas Psikologi
Univeritas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan religiusitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Partisipan penelitian berjumlah 158 mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria khusus yaitu mahasiswa aktif minimal semester 8 yang sudah mengambil mata kuliah skripsi atau tugas akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan adalah Skala Kebersyukuran, Skala Religiusitas, dan Skala Resiliensi Akademik. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan program *SPSS 25.0 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan religiusitas secara simultan dengan resiliensi akademik ($F = 73,029$; $p = 0,000$). Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi akademik ($t = 9,307$; $p = 0,000$), serta religiusitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi akademik ($t = 2,697$; $p = 0,008$). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran dan religiusitas yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Selain itu, kebersyukuran memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap resiliensi akademik dibandingkan religiusitas. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademik

Kata Kunci: Kebersyukuran, Religiusitas, Resiliensi Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir

Abstract

This study aims to determine the relationship between gratitude and religiosity and academic resilience among final-year students at Muhammadiyah University of Surakarta. The study participants were 158 final-year students selected using a purposive sampling technique, with specific criteria: active students in at least their eighth semester and already taking a thesis or final project course. This study employed a quantitative correlational approach. The instruments used were the Gratitude Scale, the Religiosity Scale, and the Academic Resilience Scale. Data were analyzed using multiple linear regression analysis with the help of SPSS 25.0 for Windows. The results showed a significant relationship between gratitude and religiosity simultaneously and academic resilience ($F = 73.029$; $p = 0.000$). The partial test results showed that gratitude had a significant positive relationship with academic resilience ($t = 9.307$; $p = 0.000$), and religiosity had a significant positive relationship with academic resilience ($t = 2.697$; $p = 0.008$). The findings of this study indicate that the higher the gratitude and religiosity possessed by students, the higher their academic resilience. In addition, gratitude has a greater contribution to academic resilience than religiosity. This study is expected to provide a basis for students in improving academic resilience.

Keywords: Gratitude, Religiosity, Academic Resilience, Final Year Student

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa umumnya menghadapi berbagai tekanan akademik, terutama adalah mahasiswa tingkat akhir karena terdapat berbagai tanggung jawab yang harus dilakukan dalam perkuliahannya seperti tugas akhir atau skripsi, tugas-tugas mata kuliah lain, dan juga tuntutan untuk lulus tepat waktu. Menurut data dari hasil wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir pada salah satu program studi di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro oleh (Sari & Indrawati, 2016), mahasiswa akhir sibuk mengulang mata kuliah semester sebelumnya dan membutuhkan waktu yang tidak sedikit karena mata kuliah yang diulang belum tentu dibuka tiap semester. Hal tersebut dapat berdampak pada kondisi mental atau psikis sehingga menimbulkan tekanan emosional seperti stres dan kecemasan. Oleh karena itu dibutuhkan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan agar bisa menyelesaikan studinya dengan hasil maksimal, kemampuan yang perlu dimiliki mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi tantangan akademik yang dihadapi salah satunya adalah resiliensi akademik.

Menurut data yang diperoleh Hasna & Karyani (2023), sebagian besar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta berada pada tingkatan resiliensi akademik yang rendah, hasil survei menunjukkan sebesar 10% mahasiswa berada pada tingkatan sangat rendah, 40% mahasiswa berada pada tingkat rendah, 19% mahasiswa berada pada tingkat sedang, 27% mahasiswa berada pada tingkat tinggi, 4% mahasiswa berada pada tingkat tinggi. Penelitian yang dilakukan Rahmawati & Dwityanto (2024) menemukan bahwa resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong rendah dilihat dari wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi pada tanggal 21 Januari 2024, mahasiswa mengalami berbagai rintangan selama proses penyelesaian studi. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Oktober 2025 dengan menggunakan kuesioner, mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta termasuk dalam tingkatan resiliensi akademik sedang 81.82%, yang artinya mayoritas mahasiswa mempunyai kemampuan resiliensi tergolong cukup baik dalam menghadapi kesulitan akademik namun masih membutuhkan peningkatan. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi hanya 14.55%, dan terdapat 3.64% berada pada kategori rendah, yang artinya terdapat mahasiswa yang perlu memperhatikan kemampuan resiliensi akademik dalam menghadapi tekanan akademik. Dari beberapa data tersebut, penelitian ini perlu untuk diteliti dikarenakan resiliensi akademik dapat mempengaruhi potensi dalam mencapai prestasi dan menyelesaikan studi. Resiliensi akademik yang rendah dapat menyebabkan stres akademik sehingga dapat menghambat kemampuan seseorang dalam proses belajarnya.

Adanya perbedaan tersebut menunjukkan jika resiliensi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, di mana kebersyukuran menjadi salah satu faktor yang berperan dalam pembentukannya. Individu dengan rasa syukur yang tinggi cenderung lebih mudah dalam menerima

keadaan dan melihat sisi positif dari kesulitan. Selain itu, religiusitas menjadi aspek penting terutama dalam menanamkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan. Religiusitas yang kuat berfungsi sebagai sumber kekuatan spiritual bagi mahasiswa ketika menghadapi tantangan, karena mendorong sikap sabar, ikhlas, serta harapan positif terhadap masa depan. Oleh karena itu perlu untuk diteliti apakah kebersyukuran dan religiusitas dengan resiliensi akademik memiliki hubungan secara bersamaan sehingga hal tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan temuan yang dilakukan Hasna & Karyani (2023) menunjukkan bahwa kebersyukuran termasuk dalam faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Temuan yang dilakukan Utami (2020) juga menunjukkan bahwa bersyukur memiliki peran dalam resiliensi akademik mahasiswa, rasa syukur menjadi faktor protektif dalam menghadapi situasi apapun dan bersikap positif saat mengalami kesulitan. Penelitian Hotimah (2022) mengemukakan bahwa religiusitas yang tinggi maka resiliensi akademiknya pun semakin tinggi, begitu juga sebaliknya, sehingga religiusitas membantu mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademik. Kemudian penelitian oleh Alifah et al., (2025) menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh pada tingkat resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara, dengan adanya kemampuan tersebut mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Penelitian terdahulu menemukan korelasi antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik dan hubungan religiusitas dengan resiliensi akademik namun belum banyak penelitian yang berfokus pada kebersyukuran dan religiusitas secara simultan, sebagian besar hanya meneliti variabel kebersyukuran dan religiusitas secara terpisah. Selain itu, belum ada juga penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rumusan masalah penelitian ini berdasarkan latar belakang diatas yaitu apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dan religiusitas secara bersama-sama dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta, apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan religiusitas dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta secara bersama-sama maupun secara parsial. Penelitian ini ingin melihat seberapa besar kebersyukuran dan religiusitas menjadi suatu dorongan yang membantu mahasiswa untuk menghadapi tantangan dalam menyelesaikan studinya.

Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit yang mencakup

kemampuan kognitif, emosional, dan perilaku saat menghadapi kesulitan dalam hal akademik (Cassidy, 2016). Menurut Martin & Marsh (2006), resiliensi akademik adalah kapasitas individu jika dihadapkan oleh tantangan, kesulitan, dan stres akademik. Pernyataan diatas sesuai dengan pendapat Alva (1991) bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan seseorang yang berhasil bangkit dan berjuang dalam proses akademiknya saat mengalami situasi negatif atau kegagalan. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kesanggupan bertahan ketika menghadapi kesulitan dalam hal akademik dan mampu untuk bangkit dalam menghadapi kesulitan tersebut.

Terdapat tiga aspek resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) yaitu ketekunan (*perseverance*) yang menggambarkan individu selalu bertahan dan berusaha ketika menghadapi hambatan akademik serta mempertahankan motivasi agar tidak menyerah, refleksi serta mencari bantuan yang adaptif (*reflecting and adaptive help seeking*) yang menunjukkan proses belajar individu dari evaluasi diri dan mau mencari bantuan dari orang lain, pengaruh negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*) yang menggambarkan individu dapat mengendalikan atau mengelola emosi negatif ketika muncul perasaan dari tekanan akademik sehingga mampu untuk bertahan.

Resiliensi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Martin & Marsh (2003) adalah efikasi diri, perencanaan, kontrol, ketenangan, dan ketekunan. Efikasi diri ini mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan akademiknya dan rasa percaya diri, selanjutnya perencanaan yaitu kemampuan dalam mengatur strategi belajar, kontrol yaitu menunjukkan bagaimana individu mengontrol diri dalam proses akademiknya, ketenangan yaitu kemampuan individu dalam mengelola kecemasan akademik, dan ketekunan yaitu kegigihan yang mencerminkan komitmen dalam belajar.

Dari beberapa aspek resiliensi akademik menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tidak hanya dilihat dari kemampuan kognitif, tetapi juga emosional, oleh karena itu kebersyukuran memiliki keterkaitan dengan aspek-aspek tersebut. Kebersyukuran membantu individu mengendalikan emosi negatif saat merasa tertekan sehingga hal tersebut berfungsi dalam kontrol diri atau kemampuan mengatur emosi dan perilaku. Kebersyukuran memperkuat resiliensi akademik karena mampu memandang suatu perubahan dengan penerimaan positif sehingga sesuai dengan aspek ketenangan dalam resiliensi akademik yang artinya individu mampu untuk tetap tenang dalam menghadapi kesulitan dan gigih untuk mencapai tujuan.

Kebersyukuran (*gratitude*) merupakan ekspresi terimakasih dan menghargai terhadap kebaikan yang didapatkan oleh manusia (Watkins *et al.*, 2003). Menurut McCullough *et al.*, (2002) kebersyukuran adalah sikap positif seseorang dalam mengakui dan menghargai segala kebaikan

dalam hidupnya yang bersumber dari Tuhan maupun dari orang lain. Menurut Peterson & Seligman (2004), rasa syukur terbagi menjadi dua yaitu rasa syukur kepada manusia dan rasa syukur secara transpersonal. Rasa syukur terhadap manusia adalah ungkapan terimakasih terhadap manusia karena memberikan bantuan ketika diri kita sedang dalam tahap kesusahan. Sedangkan rasa syukur secara transpersonal merupakan ungkapan syukur terhadap kehadiran Tuhan dan faktor lingkungan yang mendukung diri kita untuk berkembang. Berdasarkan penjelasan tersebut disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan ekspresi rasa terima kasih dan apresiasi terhadap segala sesuatu yang diterima dari Tuhan maupun manusia.

Aspek dalam kebersyukuran diantaranya: 1) Perasaan berkecukupan dalam kehidupan, yaitu ketika individu tidak merasakan adanya sisi kurang dalam hidupnya. 2) Memberikan apresiasi kepada orang lain, yaitu kondisi ketika individu menyadari kontribusi dari orang lain terhadap perkembangan dirinya sehingga perlu adanya rasa syukur terhadap nikmat tersebut. 3) Memberikan apresiasi terhadap diri sendiri, yaitu ketika individu yang memberikan apresiasi atas kebahagiaan dalam dirinya meskipun kecil namun hal tersebut memberikan dampak positif bagi kehidupannya sehingga akan lebih mudah bersyukur dalam memaknai setiap langkah yang dikerjakan. 4) Memaknai suatu hal sebagai pengalaman berharga, yaitu ketika individu dapat merasakan dan memahami bahwa dengan pengalaman suatu hal dapat memunculkan ungkapan syukur (Watkins, 2003).

Dengan demikian, religiusitas juga memiliki peran dalam membangun resiliensi akademik karena nilai-nilai spiritual dan keimanan dapat menjadi sumber ketenangan bagi seseorang seperti menentramkan batin. Religiusitas dapat berfungsi sebagai penolong dalam menghadapi kesulitan sehingga hal tersebut sejalan dengan faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu terdapat peran religiusitas sebagai sumber kekuatan individu untuk bertahan pada saat mengalami hambatan dan mampu mengatasinya. Religiusitas mendorong seseorang untuk bersikap optimis dan pantang menyerah ketika dihadapi kesulitan, oleh karena itu religiusitas menjadi salah satu sumber kekuatan seseorang dalam resiliensi akademik.

Hill, (2000) menyebutkan bahwa religiusitas sebagai dorongan psikologis untuk mencari makna atau tujuan hidup kepada Tuhan yang diwujudkan melalui pemikiran, perilaku, dan pengalaman. Hal ini sejalan dengan definisi religiusitas menurut Glock & Stark, (1968) yaitu tingkat pemahaman individu terhadap keyakinan agamanya dengan memerhatikan seberapa dalam ia menguasai keyakinan tersebut. Oleh karena itu, religiusitas tidak sebatas pada kepatuhan individu dalam melaksanakan praktik ibadah, akan tetapi juga meliputi penerapan prinsip-prinsip keagamaan dalam kehidupan sehari-hari para pengikutnya. Menurut Jalaluddin (2001), religiusitas yaitu keadaan yang mendorong individu untuk berperilaku selaras dengan prinsip-prinsip dari keyakinan agamanya. Religiusitas menurut Koenig (2012) adalah sejauh mana keyakinan, praktik, dan nilai-nilai

keagamaan menjadi bagian dari bagaimana individu berperilaku dalam hidupnya. Religiusitas bukan hanya terkait praktik ibadah tetapi juga sikap menghadapi masalah dalam kehidupan, serta cara individu menjalani kehidupan secara emosional dan sosial sehingga religiusitas mencakup hubungan manusia dengan tuhan dan juga pengamalan dalam kesehariannya. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diartikan bahwa religiusitas adalah penghayatan nilai-nilai keagamaan individu dari praktik ibadah maupun dalam berperilaku sehari-hari sesuai dengan pemahaman atas keyakinan yang diajarkan oleh agamanya.

Berdasarkan teori yang dinyatakan Hill (2000) terdapat 3 dimensi religiusitas yaitu 1) Kepercayaan terhadap agama (*religious belief*), adalah kepercayaan terhadap keberadaan Tuhan serta ajaran yang dianutnya. 2) Praktik atau perilaku keagamaan (*religious practice*), adalah perwujudan dari keyakinan terhadap Tuhan misalnya dengan beribadah dan mengikuti kegiatan keagamaan. 3) Pengalaman agama (*religious experience*), adalah kejadian bermakna yang dirasakan individu dari intensitas kepatuhan, penghayatan, dan tunduk kepada Tuhan. Faktor-faktor yang memengaruhi religiusitas dapat muncul dari dalam individu seperti kepribadian dan motivasi spiritual, maupun dari luar seperti keluarga, lingkungan sosial, dan budaya (Ancok & Suroso, 2001).

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan berkontribusi menambah wawasan ataupun kajian ilmiah tentang ilmu psikologi, terutama dalam memahami hubungan antara kebersyukuran, religiusitas, dan resiliensi akademik. Secara praktis, temuan dari penelitian ini dapat mendorong mahasiswa tingkat akhir dalam meningkatkan resiliensi akademiknya yaitu dengan menanamkan kebersyukuran dan religiusitas dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini juga mempunyai harapan kepada para peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk mengembangkan studi terkait faktor yang berkaitan dengan resiliensi akademik.

2. METODE

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan melakukan uji hipotesis regresi berganda melalui data yang diperoleh dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berada di tingkat akhir minimal semester 8. Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui pengumpulan data dalam bentuk kategori atau pernyataan yang kemudian dikonversi ke dalam bentuk angka.

Variabel penelitian terdiri dari kebersyukuran sebagai variabel independen pertama (X1), religiusitas sebagai variabel independen kedua (X2), dan resiliensi akademik sebagai variabel dependen (Y). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berada pada tingkat akhir yaitu mahasiswa aktif angkatan 2021-2022 yang sudah mengambil mata kuliah skripsi pada tahun akademik penelitian berlangsung. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu suatu teknik pengambilan sampel dengan kriteria yang ditentukan oleh

peneliti agar memberikan data yang sesuai dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2016). Teknik ini digunakan karena penelitian ini membutuhkan partisipan dengan kriteria khusus yaitu mahasiswa yang berada pada tingkat akhir minimal semester 8. Untuk mengetahui jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini, digunakan analisis kekuatan statistik (*statistical power analysis*) menggunakan aplikasi *G*Power 3.1.9.7*. Analisis ditentukan berdasarkan jenis yang digunakan yaitu regresi linear berganda dengan 2 variabel bebas. Parameter yang digunakan meliputi *effect size* sebesar 0.15, tingkat signifikansi 0.05, dan kekuatan uji (*power*) sebesar 0.95 sehingga hasil perhitungan menunjukkan jumlah sampel minimal adalah 107 responden.

Instrumen penelitian menggunakan skala kebersyukuran, religiusitas, dan resiliensi akademik. Skala kebersyukuran disusun berdasarkan teori Watkins (2003), skala tersebut memiliki 12 aitem dengan uji validitas isi menunjukkan nilai *Aiken's V* sebesar 0,80-1 dan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar $\alpha = 0,751$. Skala religiusitas disusun berdasarkan teori Hill (2000), skala tersebut memiliki 12 aitem dengan validitas isi menunjukkan nilai *Aiken's V* sebesar 0,80-1 dan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar $\alpha = 0,657$. Skala resiliensi akademik disusun berdasarkan teori Cassidy (2016), skala tersebut memiliki 13 aitem dengan uji validitas isi menunjukkan nilai *Aiken's V* sebesar 0,80-1 dan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar $\alpha = 0,777$. Semua instrumen tersebut terbukti valid dan reliabel sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

Skala tersebut disajikan menggunakan *Google Form* dengan model skala *Likert* empat poin, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Analisis data dilakukan dengan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Penelitian ini memiliki jumlah 158 responden yang terdiri dari 31 (19,6%) laki-laki dan 127 (80,4%) perempuan.

Tabel 1. *Data Demografi*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase	Persentasi Valid
Laki-laki	31	19,6	19,6
Perempuan	127	80,4	80,4
Total	158	100	100

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini telah memenuhi seluruh

syarat analisis regresi. Berdasarkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,063 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal karena telah memenuhi syarat signifikansi. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik memiliki nilai signifikansi *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan *deviation from linearity* 0,901, kemudian hubungan antara religiusitas dengan resiliensi akademik juga memiliki nilai signifikan dengan nilai *linearity* 0,000 ($p < 0,05$) dan *deviation from linearity* 0,801 yang artinya kedua hubungan tersebut bersifat linear. Selanjutnya, hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* sebesar 0,797 ($> 0,10$) dan VIF sebesar 1,254 (< 10) pada kedua variabel independen, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi kebersyukuran sebesar 0,831 dan religiusitas sebesar 0,269 ($p > 0,05$), hal tersebut menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh asumsi klasik telah terpenuhi.

Tabel 2. Hasil Uji F

Model	df	Mean Square Effect	F
Regression	2	928.377	73.029

Berdasarkan hasil Uji F diatas dapat disimpulkan bahwa variabel Kebersyukuran (X1) dan Religiusitas (X2) berhubungan signifikan secara simultan dengan Resiliensi Akademik (Y) dibuktikan dengan nilai F sebesar 73.029 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05. Penelitian ini mempunyai nilai *degree of freedom* sebesar 158, nilai *mean square effect* sebesar 928.377 *mean square error* sebesar 12.712, dan estimasi *effect size* X1 sebesar 0.56 dan X2 sebesar 0.05.

Tabel 3. Hasil Uji T

Model	B	t	Sig.
Kebersyukuran (X1) dengan Resiliensi Akademik (Y)	0.676	9.307	0.000
Religiusitas (X2) dengan Resiliensi Akademik (Y)	0.252	2.697	0.008

Berdasarkan hasil Uji T di atas diketahui bahwa hipotesis minor (H1) diterima, artinya terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kemudian hipotesis minor (H2) juga diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan resiliensi akademik dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0.008. Nilai koefisien regresi variabel Kebersyukuran (X1) bernilai positif sebesar 9.307, yang artinya apabila variabel X1 meningkat maka variabel Y juga akan meningkat, begitu pula pada variabel Religiusitas

(X2) bernilai positif sebesar 2.697 maka dapat diartikan bahwa apabila variabel X2 meningkat maka variabel Y juga akan meningkat. Hipotesis pada penelitian ini diterima dikarenakan nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik dan religiusitas dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 4. Hasil Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.6977	0.485	0,479	3.565

Hasil analisis menunjukkan nilai R Square sebesar 0.485. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran (XI) dan religiusitas (X2) memberikan pengaruh terhadap resiliensi akademik sebesar 48,5%.

3.1 PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hipotesis pada penelitian ini diterima dengan didukung oleh hasil olahan data. Hasil dari uji yang telah dilakukan menjelaskan bahwa hipotesis mayor diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara kebersyukuran dan religiusitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini dibuktikan melalui nilai F sebesar 73,029 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil analisis juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,485 yang menunjukkan bahwa kebersyukuran dan religiusitas secara simultan memberikan kontribusi sebesar 48,5% terhadap resiliensi akademik. Hal ini sesuai dengan penelitian Pertiwi (2023) yang menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor penting dalam membangun resiliensi akademik mahasiswa. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Nadhifah dan Karimullah (2021) yang menemukan bahwa religiusitas berperan dalam resiliensi akademik mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa dengan kebersyukuran dan religiusitas yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih tinggi bertahan dan bangkit dalam menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis minor pertama diterima yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji parsial yang menunjukkan nilai t sebesar 9,307 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Hasna dan Karyani (2023) yang menemukan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan resiliensi akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Misnaini dan Agustin (2025) juga menunjukkan bahwa kebersyukuran menjadi salah satu faktor yang mendukung tingginya resiliensi akademik mahasiswa. Kebersyukuran membantu individu mengelola emosi negatif ketika menghadapi tekanan akademik, sehingga individu lebih mampu mengontrol emosi dan perilakunya. Kebersyukuran memperkuat

resiliensi akademik karena membantu mahasiswa memandang kesulitan akademik secara lebih positif. Pada mahasiswa tingkat akhir, kebersyukuran membantu memandang hambatan akademik, seperti revisi dan tuntutan penyelesaian skripsi, secara lebih positif. Kondisi tersebut berkaitan dengan aspek ketenangan dalam resiliensi akademik, yaitu kemampuan seseorang untuk bersikap tenang ketika menghadapi tantangan dan tetap gigih mencapai tujuan akademik. Oleh karena itu, semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki, semakin tinggi pula resiliensi akademiknya.

Hipotesis minor kedua juga diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji parsial yang menunjukkan nilai t sebesar 2,697 dengan signifikansi 0,008 ($p < 0,05$). Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Aini dan Lestari (2021) yang menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan positif dengan resiliensi akademik. Penelitian Alifah et al. (2025) juga menyatakan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif pada tingkat resiliensi akademik mahasiswa. Hal ini juga didukung oleh penelitian Hanifah et al. (2025), yaitu mahasiswa yang memiliki religiusitas tinggi maka memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki religiusitas rendah. Nilai-nilai spiritual dan keimanan dapat menjadi sumber ketenangan batin bagi individu ketika menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih mampu memaknai tantangan akademik sebagai proses kehidupan yang perlu dijalani dengan usaha, doa, dan tawakal. Kondisi tersebut berkaitan dengan aspek ketenangan dalam resiliensi akademik, yaitu kemampuan individu untuk tetap tenang dan mengontrol emosi ketika menghadapi tantangan akademik. Terdapat peran religiusitas sebagai sumber kekuatan individu untuk bertahan pada saat mengalami hambatan dan mampu mengatasinya. Selain itu, religiusitas juga berkaitan dengan aspek ketekunan, karena mahasiswa cenderung tetap optimis dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tuntutan akademik, seperti revisi dan penyusunan skripsi. Oleh karena itu, semakin tinggi religiusitas mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Meskipun kebersyukuran dan religiusitas memiliki hubungan dengan resiliensi akademik, hasil sumbangan efektif menunjukkan angka 48,5% sehingga terdapat kemungkinan adanya variabel lain di luar penelitian yang memengaruhi. Selanjutnya, terdapat potensi munculnya social desirability, yaitu memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial dan juga potensi faking good, yaitu kecenderungan memberikan jawaban yang menunjukkan citra diri positif. Selain itu, terdapat kesulitan dalam menjangkau mahasiswa angkatan 2021 dikarenakan mayoritas responden adalah angkatan 2022. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat persis menggambarkan setiap angkatan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan sampel yang lebih merata berdasarkan angkatan maupun fakultas, sehingga hasil penelitian dapat lebih merepresentasikan kondisi mahasiswa secara menyeluruh. Secara teoritis, hasil penelitian ini

memperkuat peran spiritualitas sebagai faktor pendukung resiliensi akademik. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya literatur psikologi mengenai faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan resiliensi akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya kebersyukuran dan religiusitas sehingga dapat menjadi dasar untuk meningkatkan resiliensi akademik dengan menanamkan kebersyukuran dan religiusitas dalam menghadapi tekanan akademik.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis yang diajukan diterima. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan religiusitas secara simultan dengan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Secara parsial, terdapat hubungan positif signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi akademik, kemudian juga terdapat hubungan positif signifikan antara religiusitas dengan resiliensi akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran dan religiusitas, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir guna menghadapi tantangan dalam proses menyelesaikan studi. Di antara kedua variabel bebas, kebersyukuran merupakan faktor dengan pengaruh terbesar terhadap resiliensi akademik. Bagi penelitian mendatang, disarankan untuk meneliti unsur lain yang dianggap memengaruhi resiliensi akademik, seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau strategi coping. Selain itu, disarankan untuk memperluas jangkauan subjek penelitian dengan melibatkan berbagai kampus agar dapat memperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, T. N., & Lestari, R. (2021). Hubungan Religiusitas Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Muslim Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/92523>
- Alifah, N., Istianah, I., & Nasution, D. A. (2025). Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sumatera Utara Medan. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.4257>
- Alva, S. A. (1991). Academic Invulnerability Among Mexican-American Students: The Importance Of Protective Resources And Appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 18-34. <https://doi.org/10.1177/07399863910131002>
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2001). *Psikologi Islami: Solusi atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers In Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Hanifah, A. P., Nurrochma, Y. M., Sukma, A. A., & Nashori, F. (2024). Religiusitas Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Muslim Yogyakarta. *Indonesian Journal of Psychological Studies*, 1(2), 98-114.

<https://doi.org/10.30650/ijps.v1i2.3806>

- Hasna, A. N., & Karyani, U. (2023). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Kebersyukuran dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/117613>
- Hill, P.C., Pergament, K.I., Hood, R.W., McCullough, M.E., Sawyer, J.P., Larson, D.B., & Zinnbauer, B.J. (2000). Conceptualizing Religion And Spirituality: Points Of Commonality, Points Of Departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30, 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Hotimah, D. S. N. H. (2022). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa UIN Bandung Dalam Menghadapi Ujian Tahfidz (*Doctoral Dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*). <https://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/62711>
- Jalaludin. (2001). Psikologi Agama. PT. Raja Grafindo Persada
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, And Health: The Research And Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1). <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience And Its Psychological And Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267-281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(1), 112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Misnaini, M., & Agustin, L. (2025). Adaptasi Mahasiswa Di Masa Pandemi: Peran Kebersyukuran dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik. *Global Perspectives In Education Journal*, 1(1), 1-13. <https://doi.org/10.64008/50m1m387>
- Pertiwi, N. H. (2023). Peran Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. <https://idr.uin-antasari.ac.id/22130/>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. . (2004). Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification. *Oxford University Press*
- Rahmawati, A. P., & Dwityanto, A. (2024). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/128297>
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (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. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14979>
- Stark, R., & Glock, C. Y. (1968). American Piety: The Nature Of Religious Commitment (Vol. 1). *University Of California Press*. <https://www.ucpress.edu/book/9780520017566/american-piety>
- Sugiyono, D. (2022). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1-21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v3i1.69>

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationship With Subjective Well-Being. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 31(5), 431-452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>