

Resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor *academic adjustment* pada mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas X Surabaya

Nindya Rahmalia Afifah*, Lutfi Arya, Andi Maulida Rahmania
Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah
*afifah.fpsi21@hangtuah.ac.id

Received: 10 October 2025

Revised: 4 November 2025

Accepted: 27 November 2025

Abstract. This study aimed to examine the relationship between academic resilience and peer social support with academic adjustment among first-year medical students at the Faculty of Medicine, University X Surabaya. The transition from high school to university often required substantial adaptation to changes in curriculum, learning methods, and academic expectations. These conditions posed challenges for new students to adjust to the dynamics of university life and the increasing complexity of academic demands. The study employed a quantitative correlational approach using a simple random sampling technique that involved 125 students from the 2024 cohort. Data were collected through Google Forms using three instruments: the Academic Resilience Scale with 18 valid items, the Peer Social Support Scale with 47 valid items, and the Academic adjustment Scale with 42 valid items. The results showed a significant relationship between academic resilience and peer social support with academic adjustment. Partially, academic resilience contributed, while peer social support contributed. These findings emphasized that students' academic adjustment was influenced not only by individual resilience but also by positive social support within their peer relationships.

Keywords: academic resilience, peer social support, academic adjustment, first-year medical students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic adjustment* pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya. Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi sering kali menuntut penyesuaian besar terhadap perubahan kurikulum, metode pembelajaran, dan ekspektasi akademik. Kondisi tersebut menjadi tantangan bagi mahasiswa baru untuk mampu beradaptasi dengan dinamika perkuliahan dan tuntutan akademik yang lebih kompleks. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *simple random sampling* yang melibatkan 125 mahasiswa angkatan 2024. Data dikumpulkan melalui Google Form menggunakan tiga instrumen, yaitu skala resiliensi akademik sebanyak 18 aitem valid ($\alpha = 0,866$), skala dukungan sosial teman sebaya sebanyak 47 aitem valid, dan skala *academic adjustment* sebanyak 42 aitem valid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya berhubungan signifikan dengan *academic adjustment*. Secara parsial, resiliensi akademik berkontribusi, begitu juga dukungan sosial teman sebaya. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan beradaptasi mahasiswa baru tidak hanya bergantung pada ketahanan individu, tetapi juga pada dukungan sosial positif dari lingkungan pertemanan.

Kata kunci: resiliensi akademik, dukungan sosial teman sebaya, *academic adjustment*, mahasiswa baru kedokteran

PENDAHULUAN

Masa transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan fase perkembangan akademik yang menuntut proses penyesuaian terhadap berbagai perubahan struktural dan fungsional dalam sistem pendidikan. Perubahan tersebut terutama mencakup perbedaan kurikulum, sistem pembelajaran, kedisiplinan, serta pola hubungan antara mahasiswa dan dosen (Zubir, 2012 dalam Maulina & Sari, 2018). Kondisi ini menimbulkan konsekuensi logis berupa meningkatnya tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menghadapi tingkat kesulitan materi yang tinggi, beradaptasi dengan metode pembelajaran baru, serta mengelola beban tugas yang kompleks. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kecemasan terkait strategi belajar yang efektif, kekhawatiran tidak mampu menandingi performa akademik teman sebaya, serta ketakutan memperoleh hasil akademik yang rendah (Khairunnisa et al., 2022).

Ketidakmampuan mahasiswa baru dalam mengatasi kesulitan akademik tersebut dapat menyebabkan munculnya gangguan psikologis seperti stres (Maulina & Sari, 2018). Stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada keterlambatan masa studi, kegagalan menyelesaikan perkuliahan, bahkan putus studi (Medina, 2018). Fenomena ini juga terjadi pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi tuntutan akademik tinggi di tahun pertama perkuliahan. Program studi kedokteran merupakan jurusan yang banyak diminati, namun lingkungan pendidikan kedokteran sering kali menuntut tekanan akademik yang lebih besar dibandingkan fakultas lain (Zhuhra et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres cukup tinggi terjadi pada mahasiswa kedokteran, terutama di tahun pertama. Penelitian Wahyudi et al. (2015) terhadap mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang akibat tekanan ujian, tugas akademik yang banyak, dan jadwal perkuliahan yang padat.

Tekanan akademik tersebut berkaitan dengan karakteristik pendidikan kedokteran yang memiliki kurikulum dengan tingkat stres tinggi, sebagaimana dinyatakan oleh Soliman (2014) bahwa mahasiswa kedokteran sangat bergantung pada kurikulum pendidikan, sistem ujian, dan kondisi institusi tempat belajar. Pendidikan kedokteran di Indonesia dikembangkan berdasarkan Standar Kompetensi Dokter Indonesia (SKDI) yang ditetapkan oleh Konsil Kedokteran Indonesia. Kurikulum ini dirancang untuk mengembangkan kompetensi dokter secara menyeluruh mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional.

Pendidikan kedokteran merupakan bentuk pendidikan profesi yang menuntut mahasiswa menguasai pengetahuan dan keterampilan klinis yang berhubungan langsung dengan keselamatan pasien. Kompleksitas proses belajar ini didukung oleh berbagai temuan yang menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran menghadapi tuntutan kognitif tinggi, beban klinis yang progresif, dan ekspektasi profesional sejak tahap awal pendidikan (Dyrbye & Shanafelt, 2016; Cook & Artino, 2016). Kurikulum kedokteran modern seperti yang diterapkan di Fakultas Kedokteran Universitas X mencerminkan model strategis seperti SPICES model, yang menekankan orientasi pada mahasiswa, pembelajaran berbasis masalah, integrasi kurikulum, orientasi masyarakat, pilihan/eksposur awal, serta struktur sistematis (Harden et al., 1984). Pendekatan ini diterapkan melalui berbagai metode pembelajaran seperti kuliah, diskusi kelompok, praktikum, keterampilan medik, serta evaluasi berupa ujian blok, ujian tengah dan akhir semester, serta OSCE atau SOCCA. Beragam tuntutan dalam proses pembelajaran tersebut berpotensi menimbulkan stresor akademik maupun psikososial, termasuk tekanan waktu, tuntutan performa, penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang intensif, serta dinamika interaksi dengan sesama mahasiswa (Hill et al., 2018).

Salah satu strategi adaptif yang dapat membantu mahasiswa baru menghadapi tekanan akademik adalah *academic adjustment*. *Academic adjustment* mengacu pada kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik untuk mencapai kepuasan terhadap prestasi belajar (Baker & Siryk, 1984). Mahasiswa dengan tingkat *academic adjustment* yang baik menunjukkan kejelasan tujuan akademik, inisiatif tinggi, usaha maksimal, serta kepuasan terhadap lingkungan akademiknya (Baker & Siryk, 1984). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *academic adjustment* adalah faktor mental (Lan et al., 2024), yang mencakup aspek ketahanan psikologis, regulasi emosi, dan kesejahteraan individu. Resiliensi akademik menjadi komponen penting dalam faktor mental karena berperan dalam menentukan keberhasilan belajar dan ketahanan terhadap tekanan akademik jangka panjang (Lan et al., 2024).

Penelitian Ononye et al. (2022) menunjukkan bahwa resiliensi akademik memungkinkan mahasiswa menghadapi tantangan akademik secara efektif sehingga berdampak positif terhadap prestasi belajar. Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan akademik guna mencapai keberhasilan pendidikan (Cassidy, 2016).

Individu yang memiliki resiliensi akademik tinggi mampu mengelola tekanan akademik secara adaptif dengan memandang situasi sulit sebagai tantangan yang bersifat positif, bukan ancaman (Hendriani, 2017). Dengan kemampuan tersebut, mahasiswa dapat mengurangi risiko stres dan mempertahankan stabilitas psikologis selama proses belajar (Kumalasari & Akmal, 2021). Mahasiswa resilien tetap dapat mengalami emosi negatif dalam situasi menekan, namun mampu memulihkan kondisi psikologisnya dengan cepat untuk tetap fokus pada tujuan akademik. Kondisi ini berkontribusi pada pembentukan strategi belajar efektif yang mengarah pada peningkatan *academic adjustment*. Penelitian Safitri et al. (2016) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara resiliensi dan *academic adjustment* pada siswa SMK, sementara Faizah et al. (2020) menegaskan bahwa resiliensi merupakan prediktor penting dalam penyesuaian diri mahasiswa baru.

Selain faktor resiliensi, dukungan sosial teman sebaya juga memiliki peran penting dalam proses *academic adjustment*. Dukungan sosial teman sebaya mencakup bantuan emosional, instrumental, dan informasional yang diberikan oleh teman sebaya sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai, dan diterima (Sarafino, 1998; Sarafino & Smith, 2011). Dukungan ini berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa dan membantu mereka beradaptasi selama menjalani kehidupan akademik (Irsyad, 2018). Penelitian Nisa et al. (2018) terhadap mahasiswa tingkat awal pendidikan tinggi kedinasan menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *academic adjustment* ($r = 0,573$). Berdasarkan kajian teoretis dan empiris tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji hubungan antara resiliensi akademik, dukungan sosial teman sebaya, dan *academic adjustment* secara simultan pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran yang menghadapi tekanan akademik khas dan intensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan kedokteran di Indonesia, dengan memberikan rekomendasi bagi pengembangan kurikulum dan intervensi yang responsif terhadap kebutuhan adaptasi akademik mahasiswa kedokteran.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian sebelumnya, peneliti mengajukan tiga hipotesis: (H1) resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama berhubungan dengan *academic adjustment*; (H2) resiliensi akademik berhubungan positif dengan *academic adjustment*; dan (H3) dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan *academic adjustment* pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji derajat hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Azwar, 2010). Desain penelitian ini dirancang untuk menganalisis hubungan antara resiliensi akademik (X1) dan dukungan sosial teman

sebaya (X2) dengan *academic adjustment* (Y) pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 125 mahasiswa baru angkatan 2024 Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Seluruh partisipan merupakan mahasiswa semester 1–2 yang secara aktif mengikuti kegiatan akademik pada tahun ajaran penelitian berlangsung. Pemilihan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran dianggap relevan karena pendidikan kedokteran merupakan bagian dari pendidikan profesi yang menuntut kompetensi tinggi dan berkaitan langsung dengan keselamatan nyawa manusia. Oleh karena itu, pemahaman mengenai penyesuaian akademik sejak dini penting sebagai dasar pembentukan tenaga medis yang kompeten dan berkualitas.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner atau skala psikologis sebagai alat pengumpulan data yang disebarikan kepada sampel penelitian (Supratiknya, 2014). Terdapat tiga instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, Skala Resiliensi Akademik yang terdiri atas 18 aitem valid ($\alpha = 0,866$), diadaptasi dari *Academic Resilience Scale* (ARS-Indonesia) oleh Kumalasari et al. (2020) dengan enam alternatif jawaban (1–6). Kedua, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya yang terdiri atas 47 aitem valid ($\alpha = 0,970$), dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino & Smith (2011). Ketiga, Skala *Academic Adjustment* yang terdiri atas 42 aitem valid ($\alpha = 0,942$), disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek penyesuaian akademik dari Baker dan Siryk (1984). Kedua skala yang dikembangkan oleh peneliti menggunakan lima alternatif pilihan jawaban (1–5).

Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Sebelum melakukan analisis utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data setiap

variabel. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *academic adjustment* memiliki nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,200 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel independen, yaitu resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya, dengan variabel dependen *academic adjustment*. Nilai signifikansi (Sig.) untuk kedua hubungan tersebut sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear dan memenuhi asumsi dasar analisis korelasi.

HASIL

Hasil analisis statistik deskriptif terhadap pengkategorisasian skor pada masing-masing variabel penelitian, yaitu *academic adjustment*, resiliensi akademik, dan dukungan sosial teman sebaya, disusun berdasarkan data yang diperoleh dari seluruh responden. Adapun hasil kategorisasi skor pada ketiga variabel tersebut disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Skor

Kategori Skor	Frekuensi <i>Academic adjustment</i>	Persentase <i>Academic adjustment</i>	Frekuensi <i>Resiliensi akademik</i>	Persentase <i>Resiliensi akademik</i>	Frekuensi Dukungan sosial teman sebaya	Persentase Dukungan sosial teman sebaya
Rendah	26	21%	17	14%	27	18%
Sedang	86	69%	83	66%	75	60%
Tinggi	13	10%	25	20%	23	22%
Total	125	100%	125	100%	125	100%

Tabel 1 menunjukkan distribusi kategori skor pada masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar mahasiswa baru angkatan 2024 Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel yang diteliti. Pada variabel *academic adjustment*, sebanyak 86 mahasiswa (69%) berada pada kategori sedang, 26 mahasiswa (21%) pada kategori rendah, dan 13 mahasiswa (10%) pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa

baru mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik melalui usaha dan kemampuan yang dimiliki, meskipun belum mencapai tingkat penyesuaian optimal.

Pada variabel resiliensi akademik, diketahui bahwa 83 mahasiswa (66%) berada pada kategori sedang, 25 mahasiswa (20%) pada kategori tinggi, dan 17 mahasiswa (14%) pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan cukup baik dalam menghadapi dan bangkit dari kesulitan akademik, namun masih terdapat kelompok yang membutuhkan penguatan kapasitas resiliensi.

Selanjutnya, pada variabel dukungan sosial teman sebaya, sebanyak 75 mahasiswa (60%) berada pada kategori sedang, 23 mahasiswa (22%) pada kategori tinggi, dan 27 mahasiswa (18%) pada kategori rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa baru telah memperoleh dukungan sosial yang cukup baik dari teman sebaya berupa perhatian, bantuan, dan penerimaan sosial, meskipun tingkat dukungan tersebut belum merata di seluruh partisipan.

Secara keseluruhan, ketiga variabel menunjukkan kecenderungan dominan pada kategori sedang. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya telah mampu beradaptasi pada tingkat moderat, namun masih terdapat ruang bagi intervensi dan penguatan dalam aspek *academic adjustment*, resiliensi akademik, dan dukungan sosial teman sebaya untuk mendukung proses adaptasi akademik yang lebih optimal pada masa transisi ke perguruan tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Minor Pertama

Model	R	R Square	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	.698	.488	.488	58.052	.000

Tabel 2 menunjukkan hasil uji hipotesis mayor. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi sebesar $q = 0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan bahwa variabel resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel *academic adjustment*. Nilai F

change sebesar 58,052 dengan F tabel sebesar 3,072 pada taraf signifikansi 5% menunjukkan bahwa $F_{\text{change}} (58,052) > F_{\text{tabel}} (3,072)$, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Selain itu, nilai r empiris sebesar 0,698 lebih besar daripada r tabel pada $N = 125$ dengan taraf signifikansi 5%, yaitu 0,176 ($0,698 > 0,176$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa koefisien korelasi antara resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic adjustment* bersifat positif dan signifikan.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Mayor Pertama

		Resiliensi Akademik
<i>Academic adjustment</i>	Pearson	.644
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125

Tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi Product Moment Pearson antara variabel resiliensi akademik dan *academic adjustment*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai Pearson *correlation* sebesar 0,644 lebih besar daripada nilai r tabel pada $N = 125$ dengan taraf signifikansi 5%, yaitu 0,176 ($0,644 > 0,176$). Dengan demikian, hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara resiliensi akademik dan *academic adjustment* pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Minor Kedua

		Dukungan Sosial Teman Sebaya
<i>Academic adjustment</i>	Pearson	.602
	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	125

Tabel 4 menunjukkan hasil uji korelasi Product Moment Pearson antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan *academic adjustment*. Hasil analisis menunjukkan

nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai Pearson *correlation* sebesar 0,602 lebih besar daripada nilai *r* tabel pada $N = 125$ dengan taraf signifikansi 5%, yaitu 0,176 ($0,602 > 0,176$). Dengan demikian, hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic adjustment* pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menegaskan bahwa faktor resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic adjustment*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik ditentukan oleh kombinasi antara kekuatan internal berupa ketahanan menghadapi tekanan akademik dan dukungan eksternal dari lingkungan sosial. Mahasiswa yang mampu menghadapi berbagai tantangan belajar dengan sikap optimis, gigih, dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, serta memiliki tujuan akademik yang jelas dan strategi belajar yang terarah, cenderung menunjukkan tingkat penyesuaian akademik yang lebih tinggi. Kondisi ini juga diperkuat ketika mahasiswa memperoleh dukungan emosional dan instrumental dari teman sebaya yang dapat menjadi tempat berbagi pengalaman dan mengatasi stres akademik. Dengan demikian, *academic adjustment* meningkat ketika faktor resiliensi dan dukungan sosial bekerja secara bersamaan. Temuan ini selaras dengan penelitian Sari dan Zaini (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial hanya berdampak efektif terhadap penyesuaian akademik apabila individu memiliki tingkat resiliensi yang baik, sehingga resiliensi berperan sebagai variabel mediasi antara dukungan sosial dan *academic adjustment*.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa baru menghadapi berbagai stresor akademik. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi mampu bersikap optimis, gigih, serta

memiliki tujuan akademik yang jelas dan proaktif dalam mencari bantuan, baik kepada dosen maupun teman sejawat, untuk meningkatkan pemahaman dan kinerja akademik. Hasil ini sejalan dengan temuan Lan et al. (2024) yang menekankan bahwa kualitas mental yang meliputi resiliensi, motivasi, dan kemampuan berinteraksi sosial merupakan determinan penting bagi keberhasilan akademik jangka panjang. Pandangan ini diperkuat oleh Ononye et al. (2022), yang menjelaskan bahwa resiliensi akademik berperan dalam meningkatkan kemampuan individu menghadapi tantangan akademik secara efektif, sehingga berimplikasi pada peningkatan kinerja akademik.

Keterkaitan antara resiliensi akademik dan *academic adjustment* juga diperkuat oleh teori Baker dan Siryk (1989), yang menyatakan bahwa individu yang mampu beradaptasi terhadap tuntutan akademik memiliki peluang lebih besar untuk mencapai prestasi akademik optimal. Hasil penelitian Lan et al. (2024) mendukung pandangan tersebut dengan menyatakan bahwa keberhasilan dalam *academic adjustment* dapat diukur dari kemampuan mahasiswa beradaptasi di dalam kelas, memahami kurikulum, dan mencapai tujuan pembelajaran melalui ketahanan akademik. Dengan demikian, kualitas mental berupa resiliensi menjadi faktor kunci yang memengaruhi pencapaian akademik mahasiswa.

Selain faktor internal, penelitian ini juga menegaskan peran penting faktor eksternal, yaitu dukungan sosial teman sebaya. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *academic adjustment*. Temuan ini sejalan dengan pendapat Friedlander et al. (2007), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan salah satu determinan penting dalam penyesuaian akademik. Dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme protektif yang memungkinkan mahasiswa menghadapi tekanan akademik melalui bantuan emosional, semangat, dan sumber daya sosial. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Juboori et al. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima individu berperan penting dalam meningkatkan *academic adjustment*. Demikian pula, penelitian Widyasti (2024) menemukan hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dan *academic adjustment* (Sig. = 0,000). Secara konseptual, temuan ini memperkuat asumsi bahwa

penyesuaian akademik dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal dalam hal ini, resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya yang berperan secara komplementer dalam membentuk adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan akademik baru.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, proses pengumpulan data dilakukan dalam jangka waktu terbatas, sehingga jumlah responden yang berhasil dijangkau tidak mewakili keseluruhan populasi mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X sesuai dengan prinsip sampling yang ideal. Kedua, terdapat kemungkinan bias dalam pengisian skala, baik karena keterbatasan pemahaman responden terhadap pernyataan skala maupun faktor subjektivitas dan kejujuran dalam memberikan jawaban. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi pengumpulan data agar memperoleh hasil yang lebih representatif serta memperluas variabel penelitian dengan menambahkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi *academic adjustment*, seperti motivasi belajar, *self-esteem*, *self-efficacy*, *self-regulated learning*, dan *academic attainment factor*.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan di Fakultas Kedokteran. Lembaga pendidikan diharapkan dapat mengimplementasikan program penguatan resiliensi akademik serta pengembangan keterampilan sosial mahasiswa baru melalui pelatihan adaptasi akademik, *peer counseling*, dan kegiatan berbasis kolaborasi kelompok. Program semacam ini dapat berfungsi sebagai sarana intervensi preventif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis dan efektivitas pembelajaran. Dengan demikian, peningkatan *academic adjustment* tidak hanya berkontribusi pada keberhasilan studi, tetapi juga pada pembentukan tenaga medis yang kompeten dan berdaya tahan tinggi dalam menghadapi tantangan profesional di masa depan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic adjustment* mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas X Surabaya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif, menetapkan tujuan belajar yang jelas, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi tantangan akademik. Di sisi lain, dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi penting dalam menciptakan rasa diterima, diperhatikan, dan didukung secara emosional, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi secara akademik. Kombinasi antara ketahanan individu dan dukungan sosial yang memadai menjadi dasar penting bagi keberhasilan mahasiswa dalam proses transisi ke lingkungan pendidikan tinggi yang menuntut, khususnya pada konteks pendidikan kedokteran.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, waktu pengumpulan data yang terbatas menyebabkan jumlah responden belum sepenuhnya merepresentasikan populasi mahasiswa baru Fakultas Kedokteran secara menyeluruh. Kedua, data diperoleh melalui skala daring, sehingga kemungkinan adanya bias respons atau perbedaan persepsi terhadap item skala tidak dapat dihindari. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada dua faktor utama, sementara aspek lain seperti motivasi intrinsik, *self-efficacy*, atau regulasi diri juga berpotensi berpengaruh terhadap *academic adjustment* namun belum diinvestigasi lebih lanjut.

Temuan ini memiliki implikasi konseptual dan praktis yang signifikan. Secara konseptual, hasil penelitian memperkuat teori adaptasi akademik yang menekankan interaksi antara faktor internal (resiliensi) dan eksternal (dukungan sosial) dalam menentukan keberhasilan penyesuaian akademik mahasiswa. Secara praktis, institusi pendidikan tinggi, khususnya Fakultas Kedokteran, disarankan untuk mengembangkan intervensi berbasis psikologis dan sosial yang berfokus pada peningkatan resiliensi serta penguatan dukungan sosial antar mahasiswa. Program seperti *peer mentoring*, pelatihan manajemen stres, dan kegiatan kolaboratif berbasis kelompok dapat menjadi strategi

efektif untuk meningkatkan penyesuaian akademik sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

REFERENSI

- Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar Offset.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *Manual for student adaptation to college questionnaire*. Western Psychological Services.
- 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>
- Cook, D. A., & Artino, A. R., Jr. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997–1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2016). A narrative review of burnout experienced by medical students and residents. *Medical Education*, 50(1), 132–149. <https://doi.org/10.1111/medu.12927>
- Faizah, F., Marmer, F. V., Aulia, N. N., Rahma, U., & Dara, Y. P. (2020). Self-esteem dan resiliensi sebagai prediktor penyesuaian diri mahasiswa baru di Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 335–352. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3448>
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Harden, R. M., Sowden, S., & Dunn, W. R. (1984). Educational strategies in curriculum development: The SPICES model. *Medical Education*, 18(4), 284–297. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.1984.tb01024.x>
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi positif pada resiliensi akademik mahasiswa doktoral. *Humanitas*, 14(2), 139–150. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Hill, M. R., Goicochea, S., & Merlo, L. J. (2018). In their own words: Stressors facing medical students in the millennial generation. *Medical Education Online*, 23(1), 1530558. <https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1530558>
- Irsyad, H. M. (2018). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan school well being pada siswa sekolah dasar full day school* [Skripsi sarjana, Universitas Brawijaya]. Repositori Universitas Brawijaya.
- Juboori, R. A., Barker, D., & Kim, Y. J. (2025). Predictors of academic adjustment among international students in rural southern USA. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), 253. <https://doi.org/10.3390/ijerph22020253>
- Khairunnisa, R. F., Triwahyuni, A., & Djunaidi, A. (2022). Kepribadian big five sebagai faktor prediktif terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat pertama rumpun kesehatan. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3).
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi Covid-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.4139>
- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: Pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 97–110.

- <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Lan, B., Sam, R., Keo, V., & Rouet, W. (2024). Factors influencing academic adjustment and learning outcomes in higher education institutions in Battambang: A conceptual framework. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, 2(5), 9–30. [https://doi.org/10.59324/ejtas.2024.2\(5\).02](https://doi.org/10.59324/ejtas.2024.2(5).02)
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru fakultas kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1). <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Medina, L. C. (2018). Blended learning: Deficits and prospects in higher education. *Australasian Journal of Educational Technology*, 34(1), 42–56. <https://doi.org/10.14742/ajet.3100>
- Nisa, K., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Peran dukungan teman sebaya dan regulasi diri belajar terhadap penyesuaian akademis mahasiswa perguruan tinggi kedinasan berasrama XYZ. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 318–328. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1641>
- Ononye, U., Ogbeta, M., Ndudi, F., & Bereprebofa, D. (2022). Academic resilience, emotional intelligence, and academic performance among undergraduate students. *Knowledge and Performance Management*, 6(1), 1–10. [https://doi.org/10.21511/kpm.06\(1\).2022.01](https://doi.org/10.21511/kpm.06(1).2022.01)
- Safitri, K. M., Prihastiwi, W. J., & Antawati, D. I. (2016). *Hubungan antara resiliensi dengan penyesuaian akademik siswa kelas X (sepuluh) di SMK PGRI 4 Surabaya* [Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Surabaya]. Repositori Universitas Muhammadiyah Surabaya. <https://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/197/>
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran dukungan sosial pada penyesuaian akademik mahasiswa baru dengan resiliensi akademik sebagai mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64–78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>
- Soliman, M. (2014). Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 9(1), 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2013.09.006>
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107–113. <https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.107-113>
- Widyasti, E. (2024). Hubungan antara nilai-nilai karakter dan dukungan teman sebaya dengan penyesuaian akademik siswa kelas XI di SMAN 3 Palangka Raya. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 85–98. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/775>
- Zuhra, R. T., Wahid, M. H., & Mustika, R. (2022). Exploring college adjustment in first-year Gen Z medical students and its contributing factors. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 29(1), 96–106. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35283684/>