Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Resiliensi Mahasiswa Program Studi Statistika yang Beralih ke Program Studi Kedokteran

INFO PENULIS

Risa Dwi Meilani
Universitas Muhammadiyah Gresik
risameilani642@gmail.com

Prianggi Amelasasih
Universitas Muhammadiyah Gresik
prianggi_amelasasih@umg.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 3 Oktober 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Meilani, R. D., & Amelasasih, P. (2026). Resiliensi Mahasiswa Program Studi Statistika yang Beralih ke Program Studi Kedokteran. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(3), 2953-2963.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam resiliensi mahasiswa yang mengalami peralihan bidang studi dalam menghadapi perubahan tuntutan akademik, pola pembelajaran, dan lingkungan sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap seorang mahasiswa yang beralih dari bidang Statistika ke Kedokteran. Data dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan, sedangkan kredibilitas data dilakukan melalui *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi informan tercermin dalam tujuh aspek menurut Reivich dan Shatté, yaitu regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi diri, realistis dan optimis, empati, serta keterjangkauan atau adaptabilitas. Informan mampu mengelola tekanan emosional dengan menenangkan diri dan memanfaatkan dukungan sosial. Dalam menghadapi tuntutan akademik, informan mampu menetapkan prioritas, mempertahankan motivasi, mengevaluasi penyebab kesulitan, dan menyesuaikan strategi belajar dengan kebutuhan. Selain itu, informan menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan diri, optimisme yang realistis, empati, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan pendidikan. Resiliensi terlihat sebagai proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara faktor personal, kemampuan menghadapi permasalahan, penyesuaian strategi, dan dukungan sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa peralihan bidang studi tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan mengelola emosi, melakukan refleksi, beradaptasi, dan memanfaatkan dukungan lingkungan.

Kata kunci: resiliensi, mahasiswa, Statistika, Kedokteran, adaptasi akademik, fenomenologi.

Abstract

This study aims to gain an in-depth understanding of the resilience of students who experience a transition between fields of study in facing changes in academic demands, learning patterns, and social environments. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. Data were obtained through semi-structured interviews with a student who transitioned from Statistics to Medicine. The data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing and verification, while data credibility was established through *member checking*. The results showed that the participant's resilience was reflected in the seven aspects proposed by Reivich and Shatté, namely emotion regulation, impulse control, causal analysis, self-efficacy, realistic optimism, empathy, and reach or adaptability. The participant was able to manage emotional pressure by calming themselves and utilizing social support. In dealing with academic demands, the participant was able to set priorities, maintain motivation, evaluate the causes of difficulties, and adjust learning strategies according to their needs. Furthermore, the participant demonstrated confidence in their abilities, realistic optimism, empathy, and the ability to adapt to the educational environment and its demands. Resilience was found to be a dynamic process shaped by the interaction between personal factors, problem-solving abilities, strategy adjustment, and social support. The findings indicate that transitioning between fields of study requires not only academic abilities but also the capacity to manage emotions, engage in self-reflection, adapt to changes, and utilize support from the surrounding environment.

Keywords: resilience, students, Statistics, Medicine, academic adaptation, phenomenology.

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu dalam tahap awal perkembangan orang dewasa yang sedang mengikuti pendidikan tinggi dan mulai mengembangkan identitas serta keterampilan profesionalnya. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi identitas dirinya dan meningkatkan motivasi serta dorongan untuk mencapai tujuan hidupnya. masa dewasa awal juga merupakan masa penyesuaian diri menuju kehidupan yang mandiri secara finansial, akademis, dan sosial. Proses pendewasaan dikaitkan dengan tugas-tugas perkembangan seperti membangun hubungan dekat, keterlibatan sosial, dan mempersiapkan peran dalam dunia kerja dan keluarga. Oleh karena itu, masa dewasa awal sebagai mahasiswa sangat penting untuk menentukan arah hidup dan persiapan menghadapi tantangan masa depan.

Selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, tidak sedikit mahasiswa yang memutuskan untuk pindah jurusan dengan alasan yang beragam. Proses peralihan program studi merupakan fase transisi dimana mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial yang berbeda dari sebelumnya.Transisi ini tidak hanya memerlukan adaptasi terhadap lingkungan akademik yang baru, tetapi juga penyesuaian diri terhadap standar dan tuntutan lebih tinggi. Salah satu contoh nyata adalah mahasiswa program studi Statistika yang memilih untuk melanjutkan ke program studi Kedokteran. Perbedaan besar dalam kurikulum,metode pembelajaran, menejemen waktu dan ekspetasi akademik yang membuat individu rentan mengalami tekanan dan stress akademik. Mahasiswa yang sebelumnya terbiasa dengan pendekatan analitis bidang statistika perlu mengembangkan kemampuan baru untuk memahami konsep klinis, praktik medis, serta etika profesi. Dari perubahan yang cukup signifikan ini menjadikan resiliensi sebagai faktor penting untuk dapat melewati transisi tersebut.

Winder (2006) mengungkapkan bahwa resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan menghadapi tantangan baru. Dalam hal ini Resiliensi adalah konsep yang relatif baru di bidang psikologi. Paradigma resiliensi didasarkan pada wawasan kontemporer dari bidang psikiatri, psikologi, dan sosiologi mengenai anak, remaja, dan orang dewasa yang mampu memulihkan dan bertahan dari tekanan hidup, trauma, dan situasi berbahaya. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu mengelola stres dan cenderung mempertahankan performa akademis yang baik, karena mereka memiliki keyakinan diri dalam mengatasi hambatan dan menyelesaikan berbagai tugas yang dihadapi.

Wahyuni dan Ramdhani (2020) menekankan bahwa resiliensi merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mahasiswa, terutama dalam menghadapi situasi stres yang intensif, seperti peralihan ke bidang studi baru yang lebih menantang.

penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam *resiliensi* mahasiswa program studi statistika yang beralih ke program studi kedokteran. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat menggali pengalaman, tantangan, dan strategi adaptasi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi peralihan yang kompleks ini. Mengingat perbedaan karakteristik antara kedua bidang studi, terutama dalam tuntutan akademik dan keterampilan yang diperlukan, *resiliensi* menjadi aspek penting yang menentukan keberhasilan transisi tersebut. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi institusi pendidikan dalam menyediakan dukungan yang efektif bagi mahasiswa yang mengalami peralihan lintas disiplin, serta berkontribusi pada literatur terkait resiliensi dalam konteks pendidikan tinggi.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami makna subjektif (search of meaning) yang diberikan oleh partisipan terhadap suatu fenomena yang menjadi fokus penelitian (Hanurawan, 2012). Desain fenomenologi dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman individu dalam menghadapi suatu fenomena tertentu, termasuk bagaimana individu memaknai pengalaman, menghadapi perubahan, serta menyesuaikan diri terhadap kondisi yang dialaminya (Creswell, 2019). Dalam penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah resiliensi mahasiswa yang mengalami perpindahan bidang studi dari Statistika ke Kedokteran.

Subjek penelitian merupakan seorang mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro yang sebelumnya menempuh pendidikan pada Program Studi Statistika Universitas Airlangga. Subjek berjenis kelamin perempuan berusia 19 tahun dan merupakan mahasiswa yang mengalami perpindahan bidang studi dari Statistika ke Kedokteran. Pemilihan subjek didasarkan pada kesesuaiannya dengan fokus penelitian, yaitu pengalaman menghadapi perubahan tuntutan akademik, pola pembelajaran, lingkungan sosial, serta proses adaptasi setelah berpindah bidang studi. Unit analisis dalam penelitian ini adalah resiliensi mahasiswa dalam menghadapi proses transisi akademik dan lingkungan pendidikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disusun sekaligus memberikan ruang bagi partisipan untuk menjelaskan pengalaman dan pandangannya secara lebih luas dan mendalam. Wawancara berfokus pada pengalaman subjek dalam menghadapi tuntutan akademik, pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, strategi menghadapi kesulitan, keyakinan terhadap kemampuan diri, hubungan dengan lingkungan sosial, serta proses adaptasi selama menjalani pendidikan Kedokteran. Wawancara dilakukan secara langsung di rumah subjek dengan durasi sekitar 47 menit.

Data penelitian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Baba, 2017). Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, merangkum, dan mengelompokkan data hasil wawancara berdasarkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif dan pengelompokan tema untuk memudahkan peneliti dalam memahami pola pengalaman subjek. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola dan tema yang ditemukan, kemudian melakukan verifikasi terhadap kesimpulan tersebut untuk memastikan kesesuaiannya dengan data penelitian.

Untuk memastikan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan teknik member checking. Proses ini dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi peneliti kepada subjek penelitian untuk memastikan bahwa informasi dan makna yang diperoleh sesuai dengan pengalaman serta pernyataan subjek (Sugiyono, 2014). Dengan demikian, interpretasi yang dihasilkan tidak hanya didasarkan pada pemahaman peneliti, tetapi juga telah dikonfirmasi oleh partisipan penelitian. Dalam menganalisis resiliensi, hasil wawancara dikaji berdasarkan tujuh aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis kausal, efikasi diri, optimisme realistis, empati, dan keterjangkauan atau kemampuan untuk menjangkau aspek positif dalam kehidupan (reaching out). Ketujuh aspek tersebut digunakan sebagai kerangka untuk mengidentifikasi dan memahami bentuk-bentuk resiliensi yang muncul dalam pengalaman subjek selama menjalani perpindahan dari Program Studi Statistika ke Program Studi Kedokteran..

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk resiliensi mahasiswa yang mengalami perpindahan program studi dari Statistika ke Kedokteran. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap informan. Wawancara dilakukan di rumah subjek dengan durasi 10.58–11.45. Informan berusia 19 tahun dan pada saat wawancara telah menjalani pendidikan kedokteran selama tiga semester atau sekitar satu setengah tahun. Aktivitas informan sehari-hari sebagian besar berfokus pada kegiatan perkuliahan dan sesekali mengikuti organisasi.

Hasil analisis wawancara menunjukkan bahwa resiliensi informan dapat dipahami melalui tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte, yaitu regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi diri, realistis dan optimis, empati, serta keterjangkauan atau adaptabilitas. Ketujuh aspek tersebut tidak muncul secara terpisah, tetapi saling berhubungan dalam membantu informan menghadapi perubahan lingkungan akademik, perbedaan karakteristik pembelajaran, tekanan ujian, tuntutan materi, serta perubahan lingkungan sosial setelah berpindah dari Statistika ke Kedokteran.

Menurut Reivich dan Shatte (2002)*, Resiliensi* terjadi jika memiliki aspek Regulasi Emosi, Pengendalian Dorongan, Analisis Kausal, Efikasi Diri, Realistis dan Optimis, Empati, Keterjangkauan. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, informan menunjukkan karakteristik dan pengalaman yang selaras dengan tujuh aspek Resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002).

Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan mampu mengenali tekanan emosional yang muncul selama menjalani pendidikan kedokteran dan berusaha mengelolanya agar tidak menghambat aktivitas akademik. Tekanan terutama berkaitan dengan tuntutan belajar, jadwal ujian yang padat, tugas akademik, serta interaksi dengan dosen. Informan menggunakan beberapa strategi seperti mengambil waktu istirahat, mengurangi overthinking, berbicara dengan keluarga atau teman, serta mengatur kembali waktu belajar.

Salah satu pernyataan informan yang menggambarkan kondisi tersebut adalah:

"Jadi lebih baik nenangin diri dulu 15 menit daripada langsung belajar 1 jam tapi ngga efektif karena sambil mikir yang lain." (SAA.221224)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran bahwa kondisi emosional dapat memengaruhi efektivitas belajar. Regulasi emosi yang dilakukan bukan berarti menghilangkan tekanan, melainkan memberikan jeda agar individu dapat kembali melakukan aktivitas secara lebih efektif.

Temuan tersebut sejalan dengan Ríos Andrade et al. (2026) melalui systematic review terhadap 45 penelitian mengenai faktor psikososial dan performa akademik mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres, kecemasan, dan gejala depresi pada sebagian besar penelitian berkaitan negatif dengan performa akademik, sedangkan resiliensi, motivasi intrinsik, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial lebih banyak menunjukkan hubungan positif dengan performa akademik.

Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa kemampuan mengelola tekanan emosional menjadi bagian penting dalam mempertahankan aktivitas akademik. Informan tidak mengabaikan tekanan yang dialami, tetapi melakukan pengaturan diri sebelum kembali belajar. Dengan demikian, regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme yang memungkinkan informan tetap menjalankan tanggung jawab akademik meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Calo et al. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi resiliensi pada mahasiswa profesi kesehatan dapat meningkatkan resiliensi dan menurunkan perceived stress. Hasil meta-analisis tersebut menunjukkan adanya peningkatan resiliensi dalam berbagai program intervensi serta penurunan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada informan tidak hanya berhubungan dengan kemampuan mengendalikan perasaan, tetapi juga dengan kemampuan mempertahankan fungsi akademik setelah mengalami tekanan.

Pengendalian Dorongan

Aspek pengendalian dorongan terlihat dari kemampuan informan untuk mempertahankan perilaku yang mendukung tujuan akademiknya meskipun menghadapi kelelahan, kesibukan, dan kesulitan memahami materi. Informan menjelaskan bahwa ketika menghadapi banyak tugas, ia tidak memilih untuk menghindari tugas, tetapi menentukan prioritas berdasarkan tingkat kesulitan dan batas waktu penyelesaian. Tugas yang lebih mudah dikerjakan terlebih dahulu,

sedangkan bagian yang lebih sulit dapat diselesaikan setelahnya. Strategi tersebut memperlihatkan bahwa informan mampu mengendalikan dorongan untuk menunda atau menghindari pekerjaan ketika menghadapi tekanan.

Kemampuan pengendalian dorongan juga berkaitan dengan adanya tujuan yang menjadi alasan informan untuk tetap bertahan. Informan mengingat kembali motivasi awal ketika memutuskan berpindah ke kedokteran. Pengalaman meninggalkan program studi sebelumnya dan memulai pendidikan baru membuat informan memiliki alasan personal untuk mempertahankan pilihan yang telah dibuat. Dengan demikian, pengendalian dorongan tidak hanya berasal dari kemampuan mengatur waktu, tetapi juga dari kemampuan mempertahankan orientasi terhadap tujuan ketika muncul kelelahan atau keinginan untuk berhenti.

Pengendalian dorongan terlihat dari kemampuan informan mempertahankan aktivitas akademik ketika menghadapi kelelahan dan tekanan. Informan tidak menjadikan rasa lelah sebagai alasan untuk meninggalkan tugas. Salah satu cara yang digunakan adalah mengingat kembali motivasi awal memilih pendidikan kedokteran dan menetapkan target penyelesaian tugas.

“Oke, paling kalo itu lebih ke inget motivasi awalnya karena datang jauh-jauh tuh buat kuliah, misal eee buat ngga menyerah mungkin lebih ke ngira-ngira sih misal dapat tugas hari ini terus dateline nya kapan.” (SAA.221224)

Informan juga memiliki strategi dalam menghadapi tugas yang sulit. Ia tidak memaksakan seluruh tugas diselesaikan secara bersamaan, tetapi mengerjakan bagian yang dianggap lebih mudah terlebih dahulu.

“Poin 4 skip dulu cari yang paling mudah dulu, belum pernah menghindari tugas sih.” (SAA.221224)

Strategi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian dorongan dilakukan melalui pengaturan perilaku. Informan mampu menahan kecenderungan untuk menghindari tugas ketika menghadapi kesulitan. Hal ini juga memperlihatkan adanya kemampuan menentukan prioritas dan mempertahankan orientasi pada penyelesaian tugas.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengendalian dorongan tidak hanya bersumber dari faktor individual, tetapi juga dipengaruhi lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan Saad dan Ali (2025) yang meneliti resiliensi akademik mahasiswa kedokteran dan menemukan bahwa dukungan teman sebaya dan dosen menjadi salah satu konteks penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik serta mengembangkan sikap mencari bantuan ketika mengalami kesulitan.

Scoping review terbaru mengenai faktor pembentuk resiliensi mahasiswa kedokteran juga mengidentifikasi beban akademik, dukungan fakultas, interaksi teman sebaya, lingkungan pembelajaran, kegiatan ekstrakurikuler, dan sistem dukungan sebagai faktor institusional yang berkaitan dengan perkembangan resiliensi. Hal tersebut sesuai dengan pengalaman informan yang menunjukkan bahwa keberadaan teman dengan pola belajar yang sejalan dapat membantu mempertahankan fokus dan motivasi.

Penelitian mengenai faktor psikososial mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa motivasi dan resiliensi merupakan faktor yang cenderung memiliki hubungan positif dengan performa akademik. Hal ini memberikan konteks bahwa kemampuan mempertahankan aktivitas akademik ketika menghadapi tekanan tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan adanya motivasi yang membuat mahasiswa tetap berorientasi pada tujuan. Pada informan, motivasi tersebut terlihat dari usaha untuk menyelesaikan tugas, menetapkan target, dan mengingat kembali alasan mengapa ia memilih pendidikan kedokteran.

Analisis Kausal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan memiliki kecenderungan untuk mencari penyebab dari kesulitan sebelum menentukan tindakan penyelesaian. Ketika mengalami masalah akademik, informan tidak langsung menyimpulkan bahwa dirinya tidak mampu. Informan berusaha membedakan apakah kesulitan disebabkan oleh faktor internal, seperti kurang belajar, menunda pekerjaan, atau kurang memahami materi, maupun faktor eksternal, seperti perubahan sistem pembelajaran atau tenggat waktu yang berdekatan. Kemampuan membedakan sumber masalah tersebut menunjukkan adanya proses evaluasi yang cukup sistematis.

Analisis kausal terlihat dari kemampuan informan mengidentifikasi sumber kesulitan sebelum menentukan solusi. Informan membedakan antara kesulitan yang disebabkan oleh dirinya sendiri dan kesulitan yang muncul karena faktor eksternal.

“Oh ini tuh emang tugasnya yang mepet atau aku yang dari kemarin ngga ngerjain.” (SAA.221224)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa informan tidak langsung menyalahkan keadaan ketika menghadapi kesulitan. Ia berusaha menentukan terlebih dahulu sumber masalah sehingga solusi yang dipilih dapat disesuaikan dengan penyebabnya.

Kemampuan refleksi juga tampak ketika informan mengalami hasil akademik yang kurang baik. Informan menghubungkan hasil tersebut dengan strategi belajar yang kurang sesuai, kemudian melakukan perubahan.

"Waktu biokim tuh belajarnya aku samain kaya materi lain sehingga nilainya biokim jeblok dan mempengaruhi nilai." (SAA.221224)

Setelah menemukan penyebab tersebut, informan meningkatkan usaha belajar pada materi yang dianggap sulit. Temuan ini menunjukkan bahwa kegagalan tidak dipandang sebagai kondisi yang menetapkan kemampuan dirinya, tetapi sebagai informasi untuk memperbaiki strategi.

Analisis kausal terlihat semakin jelas ketika informan merefleksikan pengalaman memperoleh hasil akademik yang kurang baik pada awal masa perkuliahan kedokteran. Informan menyadari bahwa salah satu penyebabnya adalah penggunaan strategi belajar yang sebelumnya digunakan pada mata kuliah lain, tetapi ternyata kurang sesuai dengan karakteristik mata kuliah tertentu. Setelah menyadari hal tersebut, informan mengubah strategi belajar dengan meningkatkan intensitas belajar dan memberikan perhatian lebih besar pada materi yang belum dikuasai.

Proses tersebut menunjukkan bahwa kegagalan tidak dipandang sebagai bukti bahwa informan tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pendidikan kedokteran. Sebaliknya, kegagalan digunakan sebagai sumber informasi untuk memahami bagian mana yang perlu diperbaiki. Pola ini penting karena salah satu karakteristik individu resilien adalah kemampuan mengevaluasi situasi secara realistis dan menggunakan pengalaman sebelumnya untuk menentukan tindakan berikutnya.

Temuan tersebut sejalan dengan realist review mengenai program pengembangan resiliensi mahasiswa kesehatan yang menunjukkan bahwa kemampuan reflektif dan metakognitif menjadi salah satu mekanisme penting dalam perkembangan resiliensi. Mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan untuk menghadapi tekanan, tetapi juga kemampuan memahami pengalaman yang dialami, mengevaluasi strategi, dan membangun kebiasaan baru yang lebih adaptif. Hal tersebut tampak pada informan yang melakukan evaluasi terhadap pola belajar sebelumnya kemudian mengubah strategi ketika hasil yang diperoleh belum sesuai harapan.

Hal ini relevan dengan penelitian Azim et al. (2025) yang menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh kombinasi karakteristik individu dan lingkungan. Performa akademik, pengalaman pribadi, beban akademik, serta lingkungan pembelajaran menjadi bagian dari faktor yang berhubungan dengan perkembangan resiliensi mahasiswa. Selain itu, Ríos Andrade et al. (2026) menegaskan bahwa performa akademik mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial sehingga keberhasilan akademik tidak dapat dipahami hanya berdasarkan kemampuan kognitif. Resiliensi, motivasi, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial merupakan beberapa faktor yang dalam berbagai penelitian menunjukkan hubungan positif dengan performa akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, analisis kausal informan dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengubah pengalaman kegagalan menjadi bahan evaluasi. Informan tidak berhenti pada pertanyaan mengenai "mengapa gagal", tetapi melanjutkannya dengan menentukan "apa yang harus diperbaiki".

Scoping review mengenai resiliensi mahasiswa kedokteran juga memperlihatkan bahwa perkembangan resiliensi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individual dan faktor pendidikan. Faktor individual mencakup pengalaman hidup, kepribadian, kesehatan, dan performa akademik, sedangkan faktor institusional mencakup beban akademik, lingkungan pembelajaran, dukungan dosen, dan interaksi teman sebaya. Dengan demikian, kemampuan informan dalam melakukan analisis kausal dapat dipahami sebagai kemampuan untuk melihat masalah dari lebih dari satu sisi, bukan hanya menyalahkan diri sendiri atau lingkungan.

Dalam konteks perpindahan program studi, kemampuan analisis kausal memiliki arti penting karena informan harus menghadapi kesenjangan antara pengalaman belajar sebelumnya di Statistika dengan tuntutan pembelajaran kedokteran. Perbedaan tersebut membuat strategi belajar lama tidak selalu dapat diterapkan secara langsung. Informan kemudian melakukan evaluasi terhadap cara belajar, tingkat penguasaan materi, waktu yang tersedia, serta karakteristik tugas. Oleh karena itu, analisis kausal berfungsi sebagai dasar bagi informan untuk melakukan perubahan strategi dan mempertahankan keberlanjutan studinya.

Efikasi Diri

Efikasi Diri merupakan keyakinan individu dapat memecahkan masalah dan berhasil individu tersebut yakin bahwa dirinya telah efektif dalam hidupnya. Individu yang resilien yakin dan percaya diri sehingga dapat membangun kepercayaan dengan orang lain, juga menempatkan dirinya untuk berada di tempat yang lebih baik dan lebih banyak memiliki kesempatan. Adapun hasil wawancara dari informan dijelaskan bahwa Keyakinan dari informan terlihat dari caranya menghadapi tantangan akademik meskipun ia merasa lebih percaya diri saat belajar di jurusan sebelumnya. Pengalaman masa lalu, seperti kesulitan mempelajari biologi di SMA namun berhasil mengatasinya dengan usaha ekstra, menjadi dasar kepercayaan dirinya. Ia menggunakan pengalaman ini untuk membangun mindset positif bahwa setiap tantangan dapat diatasi dengan usaha dan strategi yang tepat.

Informan menyatakan:

"Emm kalo sekarang lumayan yakin, yakin aja. sejujurnya lebih yakin yang di stat dulu sih. Cuma kalo sekarang ya yakin tapi yakin aja hahah." (SAA.221224)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri informan bukan berupa keyakinan bahwa seluruh tuntutan dapat diselesaikan dengan mudah, tetapi keyakinan bahwa dirinya masih memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan.

Efikasi diri juga dibentuk oleh pengalaman masa lalu. Informan mengingat pengalaman ketika mengalami kesulitan pada pelajaran biologi, tetapi kemudian berhasil memahami materi setelah meningkatkan usaha belajar. Pengalaman tersebut menjadi dasar bagi informan untuk meyakini bahwa materi kedokteran yang sulit pun masih dapat dipelajari melalui usaha yang lebih besar.

Temuan ini sejalan dengan *systematic review* Ríos Andrade et al. yang menemukan bahwa resiliensi, motivasi, dan kecerdasan emosional merupakan beberapa faktor psikososial yang cenderung memiliki hubungan positif dengan performa akademik mahasiswa kedokteran. Hubungan tersebut menunjukkan pentingnya sumber daya psikologis dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan pendidikan. Pada informan, sumber daya psikologis tersebut tampak melalui keyakinan bahwa kesulitan masih dapat diatasi dengan meningkatkan usaha.

Selain itu, Calo et al. dalam systematic review dan meta-analysis terhadap mahasiswa profesi kesehatan menemukan bahwa intervensi resiliensi dapat meningkatkan resiliensi dengan efek sedang dan menurunkan perceived stress dalam jumlah kecil. Penelitian tersebut juga menemukan adanya potensi manfaat intervensi yang berkaitan dengan growth mindset. Temuan tersebut memiliki keterkaitan dengan pengalaman informan yang menggunakan pola pikir bahwa kesulitan bukan kondisi yang permanen dan kemampuan dapat ditingkatkan melalui proses belajar.

Penelitian mengenai pelatihan resiliensi pada mahasiswa kedokteran juga menunjukkan bahwa intervensi resiliensi memberikan efek kecil hingga sedang terhadap resiliensi dan efek sedang terhadap stres, walaupun hasil antarpenelitian menunjukkan heterogenitas serta terdapat risiko bias pada penelitian primer. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa resiliensi dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan pengalaman, bukan hanya dipandang sebagai karakteristik yang bersifat tetap.

Dalam konteks penelitian ini, efikasi diri berkembang melalui pengalaman menghadapi kesulitan, keberhasilan memperbaiki hasil, peningkatan intensitas belajar, serta kemampuan mencari bantuan ketika mengalami hambatan. Dengan demikian, keyakinan diri informan tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi terbentuk melalui pengalaman akademik yang terus dievaluasi.

Realistis dan Optimis

Realistis dan optimis merupakan Kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap positif tentang masa depan yang belum menjadi terealisasi dalam perencanaan. Hal tersebut terkait dengan self esteem, tetapi juga memiliki hubungan kausalitas dengan efikasi diri juga melibatkan akurasi dan realisme. Dari hasil wawancara informan menunjukkan bahwa Meskipun merasa pesimis di awal semester karena usaha belajarnya belum membuahkan hasil yang memuaskan, informan tetap fokus pada peningkatan bertahap. Ia memilih untuk berjalan perlahan, memperbaiki kesalahan, dan menghargai kemajuan kecil. Sikap realistis ini membantunya mengadopsi pendekatan belajar yang lebih efektif tanpa merasa terbebani oleh ekspetasi yang tidak realistis

Informan menggambarkan kondisi tersebut sebagai berikut:

"Ngerasanya kalo di FK pun kaya masih bisa di pelajari tapi mungkin bakal lebih berat, cuman kan udah konsekuensi aja jadi usah siap Nerima situasi aja sih." (SAA.221224)

Informan juga mengakui pernah mengalami pesimisme ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan usaha yang telah dilakukan. Namun, kondisi tersebut direspons dengan tetap berfokus pada proses perbaikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme informan lebih berorientasi pada progress, bukan pada pencapaian hasil secara langsung. Informan menilai bahwa hasil yang belum mencapai target masih dapat diterima selama terdapat peningkatan.

Temuan tersebut sejalan dengan Azim et al. (2025), yang menjelaskan bahwa resiliensi mahasiswa kedokteran terbentuk dari interaksi berbagai faktor individual dan institusional. Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan karakter personal, tetapi juga kemampuan mahasiswa menghadapi beban akademik dan memanfaatkan lingkungan belajar serta dukungan sosial.

Hasil *systematic review* Ríos Andrade et al. (2026) juga memperlihatkan bahwa resiliensi dan motivasi secara umum menunjukkan hubungan positif dengan performa akademik, sedangkan tekanan emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi lebih sering berkaitan dengan performa yang kurang baik.Dengan demikian, optimisme informan dapat dipahami sebagai optimisme yang realistis. Informan tidak mengabaikan kesulitan, tetapi menerima keterbatasan yang dimiliki dan mengarahkan perhatian pada kemungkinan perbaikan.

Empati

Empati merupakan Kemampuan untuk membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan psikologis dan emosional mereka, sehing ga dapat menbangun hubungan yang lebih baik. Individu yang resilien mampu membaca isyarat-isyarat non verbal orang lain untuk membangun hubungan yang lebih dalam dan cenderung untuk menyesuaikan keadaan emosi mereka. Hasil wawancara menunjukkan Ketika informan Dalam interaksi sosial, informan menunjukkan empati dengan memahami karakter orang lain dan menciptakan hubungan yang baik. Ia mencari teman sefrekuensi untuk mendukung proses adaptasi, serta menghargai perasaan orang lain dalam membangun relasi. Pemahamannya terhadapat isyarat emosional membantu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar dan berorganisasi. penelitian menunjukkan bahwa empati informan terutama terlihat dalam proses membangun hubungan sosial di lingkungan baru. Informan cenderung mengamati karakter orang lain terlebih dahulu sebelum menentukan kedekatan hubungan. Strategi tersebut digunakan untuk membangun lingkungan sosial yang sesuai dan mengurangi potensi konflik.

Informan menjelaskan bahwa dirinya berusaha memahami karakter orang lain serta memperhatikan perasaan orang-orang di lingkungan sekitar.

“Kalo awal-awal tu diam dulu terus kaya liat anak-anak sekitar tu lingkungannya yang kaya gimana baru sekiranya e cocok ya udah jadi kaya temen deket kalo engga ya sekedar temen aja.” (SAA.221224)

Hal tersebut menunjukkan bahwa informan menggunakan proses pengamatan untuk memahami karakter dan kondisi sosial lingkungan baru. Kemampuan tersebut membantu informan memilih hubungan sosial yang dianggap sesuai. Empati juga diterapkan dalam cara memperlakukan orang lain.

“Kalo kita seneng di perlakukan A ya kita harus memperlakukan orang A juga, dan kalo kita gasuka perlakuan B kita jangan memperlakukan perlakuan B ke orang lain.” (SAA.221224)

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran terhadap perspektif orang lain. Informan mempertimbangkan pengalaman dan perasaan orang lain ketika menentukan perilakunya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa empati berfungsi sebagai bagian dari strategi adaptasi sosial. Kemampuan memahami orang lain membuat informan dapat menentukan cara berinteraksi yang dianggap sesuai dengan karakter lingkungan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Saad dan Ali (2025), yang menunjukkan bahwa hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi bagian penting dalam resiliensi akademik mahasiswa kedokteran. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa memanfaatkan dukungan teman dalam menghadapi perjalanan akademik, sedangkan mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang lebih rendah cenderung lebih mengalami kesulitan dalam membangun koneksi sosial. Azim et al. (2025) juga menempatkan interaksi teman sebaya dan lingkungan pembelajaran sebagai bagian dari faktor institusional yang berperan dalam perkembangan resiliensi mahasiswa kedokteran.

Dengan demikian, empati dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan memahami perasaan orang lain, tetapi juga menjadi mekanisme sosial yang membantu informan membangun hubungan yang mendukung proses adaptasi akademik.

Keterjangkauan atau Adaptabilitas

Keterjangkauan merupakan Kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dari kehidupan dan mengambil suatu kesempatan yang baru sebagai tantangan. Mejangkau sesuatu yang terhambat oleh rasa malu, perfeksionis, dan *self handicapping*. Adapun hasil wawancara dengan informan bahwa Informan menunjukkan keterbukaan terhadap tantangan baru, seperti mempelajari anatomi yang awalnya sulit namun menjadi menarik setelah dipahami. Ia tidak membatasi dirinya oleh rasa takut gagal atau perfeksionisme. Sebaliknya, ia melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk meningkatkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Adaptabilitas merupakan aspek yang sangat penting dalam penelitian ini karena informan mengalami perubahan bidang studi dari Statistika ke Kedokteran. Perubahan tersebut menyebabkan informan menghadapi perbedaan materi pembelajaran, pola perkuliahan, jadwal, tuntutan akademik, serta lingkungan sosial.

"Nyesuaiin diri paling juga lingkungan kampus ngga terlalu beda kaya yaudah kuliah juga gitu... nyari temen yang sefrekuensi aja biar saling nguatin." (SAA.221224)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa salah satu strategi adaptasi informan adalah membangun lingkungan sosial yang dapat memberikan dukungan. Selain aspek sosial, informan juga harus menyesuaikan strategi akademiknya karena materi kedokteran memiliki tuntutan yang berbeda.

"Mungkin kalo dulu belajar satu kali bisa paham tapi kalo sekarang belajarnya dua atau berapa kali biar paham gitu." (SAA.221224,)

Pernyataan tersebut memperlihatkan adanya perubahan strategi belajar sebagai bentuk adaptasi. Informan menyadari bahwa strategi belajar yang sebelumnya cukup untuk memahami materi belum tentu sesuai dengan tuntutan kedokteran. Oleh karena itu, ia meningkatkan intensitas belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan melakukan adaptasi melalui peningkatan intensitas belajar, pembelajaran bersama teman, pencarian lingkungan yang sesuai, dan perubahan pola pikir. Pada semester pertama, informan mengalami kewalahan karena harus kembali mempelajari materi yang berbeda dari bidang studi sebelumnya. Untuk mengatasi kondisi tersebut, informan meningkatkan frekuensi belajar dan berdiskusi dengan teman.

Dalam aspek sosial, informan juga berusaha mempersiapkan diri dengan memahami karakter lingkungan dan mencari teman yang memiliki pola pikir atau pola belajar yang dianggap sesuai.

Temuan tersebut memiliki kesesuaian yang kuat dengan hasil scoping review Azim et al. (2025). Review terhadap 59 penelitian menunjukkan bahwa perkembangan resiliensi mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh faktor individual dan institusional, termasuk beban akademik, dukungan fakultas, interaksi teman sebaya, lingkungan pembelajaran, serta sistem dukungan.Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Saad dan Ali (2025), yang menemukan bahwa mahasiswa kedokteran memanfaatkan dukungan teman sebaya dalam menjalani perjalanan akademiknya. Dukungan sosial tersebut berhubungan dengan kemampuan mahasiswa membangun hubungan dan mengembangkan strategi menghadapi tuntutan pendidikan. Lebih lanjut, penelitian Goh et al. (2026) menekankan bahwa resiliensi mahasiswa kedokteran tidak hanya dapat dipahami sebagai karakter individual. Resiliensi juga berkaitan dengan faktor relasional dan institusional, sehingga dukungan terhadap mahasiswa perlu mempertimbangkan lingkungan pendidikan, hubungan sosial, dan struktur pembelajaran.

Dalam konteks informan, proses adaptasi menunjukkan bahwa perpindahan program studi tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan untuk mengubah strategi belajar dan membangun lingkungan sosial baru. Informan tidak berusaha mempertahankan pola belajar lama secara sepenuhnya, tetapi menyesuaikan intensitas belajar dengan karakteristik materi kedokteran.

Pembahasan

Hasil Wawancara mengungkapkan bahwa informan mempunyai faktor "*I HAVE* " yang kuat yang mendukung ketahanan mereka. Ia mengandalkan dukungan teman-teman frekuensinya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, baik dalam hal belajar bersama maupun tetap termotivasi terutama di bawah tekanan akademik seperti ujian praktek. Selain itu, ia memiliki keluarga untuk berbagi stres, yang membantunya menjaga stabilitas mental. Peran teman dan lingkungan sosial yang saling mendukung menjadi dukungan eksternal yang memberikan keberanian untuk bertahan dan terus berkembang menghadapi tantangan fakultas kedokteran secara terorganisir.

Dari sisi *"I AM*", informan mengungkapkan keyakinan terhadap kemampuannya dan sikap optimis dalam menghadapi kesulitan. Anda dapat memandang tugas sebagai kesempatan belajar, seperti biologi atau anatomi, yang pada awalnya sulit namun menjadi lebih menarik seiring Anda mempelajarinya. Kepercayaan dirinya terlihat saat ia merefleksikan keberhasilannya mengatasi permasalahan masa lalu, sehingga melahirkan sikap positif untuk mengatasi tantangan saat ini. Selain itu, empati yang dimilikinya tercermin dari kemampuannya dalam memahami kepribadian orang lain dan menjaga hubungan baik, sehingga mendukung keberhasilan interaksi sosialnya di lingkungan kampus barunya.

Unsur "*I CAN "* juga terlihat pada kemampuan informan dalam memecahkan masalah. Ia mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan, baik pada dirinya maupun faktor eksternal, serta mencari solusi yang terencana. Saat merasa kewalahan, ia memprioritaskan tugas-tugas yang lebih mudah diselesaikan agar tetap produktif. Responden juga menggunakan strategi seperti tidur siang atau berbicara dengan teman untuk mengurangi stres, yang meningkatkan kemampuan mereka mengelola emosi dan menemukan cara efektif untuk mengatasi tekanan. Keterampilan ini, didukung oleh refleksi diri yang konsisten, memberikan landasan yang kuat untuk membangun ketahanan akademik dan sosial.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, informan menunjukkan resiliensi dalam menghadapi perpindahan dari Program Studi Statistika ke Program Studi Kedokteran. Resiliensi tersebut terlihat melalui tujuh aspek Reivich dan Shatté (2002), yaitu regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi diri, realistis dan optimis, empati, serta keterjangkauan atau adaptabilitas.

Informan mampu mengelola tekanan dengan menenangkan diri, beristirahat, dan mencari dukungan dari keluarga maupun teman. Informan juga mampu mengevaluasi penyebab kesulitan, memperbaiki strategi belajar, meningkatkan usaha, serta mempertahankan tanggung jawab akademik. Selain itu, kemampuan memahami orang lain dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru turut mendukung proses adaptasi.

Secara keseluruhan, resiliensi informan merupakan proses yang dinamis. Meskipun menghadapi kewalahan, kesulitan akademik, dan hasil belajar yang belum sesuai harapan, informan mampu meresponsnya melalui pengelolaan emosi, evaluasi diri, perubahan strategi, peningkatan usaha, dan dukungan sosial. Dengan demikian, perpindahan dari Statistika ke Kedokteran tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan beradaptasi dan mengelola berbagai tantangan yang muncul selama proses pendidikan.

E. Referensi

Adaptasi, K., Melalui, P., Intan, R., Mir'atannisa, M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, 3*(2), 70–76. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Azim, S. R., Yusoff, M. S. B., & Roslan, N. S. (2025). Mapping the multidimensional factors of medical student resilience development: A scoping review. *BMC Medical Education, 25*, 744. https://doi.org/10.1186/s12909-025-07290-9

Baba, M. A. (2017). *Analisis data penelitian kualitatif*. Aksara Timur.

Calo, M., Judd, B., & Peiris, C. (2024). Grit, resilience and growth-mindset interventions in health professional students: A systematic review and meta-analysis. *Medical Education, 58*(8), 902–919. https://doi.org/10.1111/medu.15391

Chein, I., Cook, S. W., & Harding, J. (1948). The field of action research. *American Psychologist, 3*(2), 43–50. https://doi.org/10.1037/h0053515

Creswell, J. W. (2019). *Penelitian kualitatif & desain riset* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.

Creswell, J. W. (2019). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Desmita, D. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib, 11*(2). https://doi.org/10.31958/jt.v12i1.150

Fave, A. D., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across culture: Social empowerment through personal growth*. Springer.

Goh, S. P. L., Priyadarshini, A., Tan, L. X. S., Lee, C. S. M., Abdul Hamid, N. A. B., Murugam, V., & Radha Krishna, L. K. (2026). Burnout, resilience, and the cost of learning in medical students: A

scoping review informed by professional identity formation theory. *Medical Teacher*. https://doi.org/10.1080/0142159X.2026.2685310

Hanurawan, F. (2012). *Psikologi sosial: Suatu pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.

Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil mahasiswa dengan tugas ganda kuliah dan bekerja. *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2*(2), 125–137. https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217

Muslimin, Z. I. (2021). Hubungan antara berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif, 9*(1), 115–125. https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170

Nahori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.

Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip, 15*(1), 56–63. https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

Ríos Andrade, R., Peralta Ramírez, A. A., & Trujillo López, S. (2026). Psychosocial factors associated with academic performance in medical students: A systematic review. *BMC Medical Education, 26*, 451. https://doi.org/10.1186/s12909-026-08742-6

Rustam, A., Sari, E. D., & Yunita, L. (2018). *Statistika dan pengukuran pendidikan: Analisis menggunakan SPSS, Iteman dan Lisrel*. PT Ilham Sejahtera Persada.

Saad, S., & Ali, S. (2025). Academic resilience in medical students: Exploring students' perception of social support provided by peers and teachers to help at-risk students for the successful academic journey. *BMC Medical Education, 25*, 271. https://doi.org/10.1186/s12909-025-06858-9

Salim, F., & Fakhrurrozi, M. (2020). Academic self-efficacy and resilience on undergraduate students. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 175–187. https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/9718/pdf

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suwono. (1978). Definisi mahasiswa. *DefinisiPengertian.com*. http://definisipengertian.com/2015/pengertian-mahasiswa/

Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif Al-Quran. *Jurnal Islam Nusantara, 2*(1), 105–120. https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73

Winder, C. (2006). Resilience: What is it? [Data bibliografis lengkap perlu disesuaikan dengan sumber asli].

Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 35*(1), 19–30. https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19

Zentella. (1985). Code-switching. *About.com Grammar & Composition*. http://grammar.about.com/od/c/g/codeswitchingterm.htm

Kamus Besar Bahasa Indonesia. (n.d.). *Mahasiswa*