

**HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh

Ririn Melianti

NIM : 202202129

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2025

**HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh

Ririn Melianti

NIM : 202202129

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG

Telah Disetujui Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat Untuk Dajukan Pada Tanggal
9 Desember 2025

Pembimbing

Ns. Sawiji, M.Sc., Ph.D
NIDN. 0613087402

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.KMB, Ph.D
NIDN. 0627097701

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG


Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Ririn Melianti

NIM : 202202129

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Arnika Dwi Asti, M.Kep (Penguji 1) ()
2. Dr. Ns. Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J (Penguji 2) ()
3. Ns. Sawiji, M.Sc., Ph.D. (Penguji 3) ()

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.KMB, Ph.D

NIDN. 0627097701

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 11 Desember 2025



Ririn Melanti

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ririn Melianti
Tempat/Tanggal Lahir : Banyumas, 17 Maret 2004
Alamat : Cikakak, RT 03 RW 06, Wangon, Banyumas
No.Telepon/HP : 081229174089
Alamat E-mail : meliantiririn17@gmail.com


Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini yang berjudul:

HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Bebas dari plagiarisme dan bukan karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 11 Desember 2025



Ririn Melianti

v

Universitas Muhammadiyah Gombong

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ririn Melianti
NIM : 202202129
Program studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul:

**HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN KESEHATAN
MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen

Pada tanggal : 11 Desember 2025

Yang menyatakan



Ririn Melianti

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul **“Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong”** ini dengan lancar dan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti menerima banyak dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas karunia kesehatan, kekuatan, dan segala nikmat-Nya yang tak terhingga, yang memungkinkan peneliti menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
3. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.M.B, Ph.D., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong,
5. Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc., selaku dosen pembimbing, yang dengan sabar dan penuh dedikasi telah membimbing penulis dalam setiap tahap penyusunan skripsi ini.
6. Arnika Dwi Asti, M.Kep. selaku Penguji I dan yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Ns. Ike Mardiaty Agustin, M.Kep., Sp.Kep.J. selaku Penguji II dan yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan serta saran dalam penyusunan skripsi ini
8. Orang tua peneliti Bapak Miswan dan Ibu Sumarni Terima kasih atas cinta, doa, dan dukungan moral dan material yang tiada henti, serta atas kesabaran

dan pengorbanan yang telah Bapak dan Ibu berikan. peneliti persembahkan sebagai ungkapan rasa syukur dan penghargaan peneliti atas segala yang telah Bapak dan Ibu berikan. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi Bapak dan Ibu.

9. Kakak tercinta, Restianti dan keponakan tersayang Rean Auzan Daffa, atas doa, dukungan, dan semangat yang selalu mengiringi langkah penulis.
10. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat berharga bagi kelancaran penelitian ini.
11. Diri peneliti sendiri, yang telah berjuang dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya. Aamiin.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Gombong, 11 Desember 2025

Peneliti

Ririn Melianti

MOTTO

Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : “Fa inna ma’al – ‘usri Yusra, Inna ma’al – ‘usri yusra”

“setiap kesulitan pasti ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah 94:5-6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

*“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang,
Teman yang paling setia hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh”*

(Andrew jackson)

“It does not matter how slowly you go as long as you do not stop.”

(Confucius)

“Tidak menyerah adalah bentuk keteguhan dalam berproses.”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan skripsi ini sebagai ungkapan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah kebersamai, mendukung, dan menguatkan saya selama proses panjang penyusunan skripsi ini. Karya ini bukan hanya hasil dari usaha saya sendiri, tetapi juga buah dari doa, perhatian, dan dukungan banyak orang yang selalu hadir di setiap langkah perjalanan ini.

1. Untuk Keluarga

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga tercinta, yang selalu hadir dengan doa yang tak pernah putus, dukungan yang tulus, dan kesabaran dalam setiap proses yang saya jalani. Di saat langkah terasa berat dan semangat mulai goyah, kepercayaan dan kasih sayang kalian menjadi alasan mengapa saya terus bertahan dan tidak berhenti. Terima kasih telah menjadi rumah tempat saya kembali, serta sumber kekuatan yang mengiringi setiap perjuangan ini.

2. Untuk Sahabat-sahabat

Teruntuk sahabat-sahabatku, terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan panjang ini. Kalian hadir bukan hanya sebagai teman berbagi cerita, tetapi juga sebagai penguat di saat lelah, pendengar setia di tengah keluh kesah, dan penyemangat ketika rasa ingin menyerah muncul. Kebersamaan, tawa, dan dukungan kalian memberi warna dan makna dalam proses yang penuh tantangan ini.

3. Untuk Dosen Pembimbing

Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada dosen pembimbing, atas kesabaran, ketulusan, dan bimbingan yang diberikan sejak awal hingga terselesaikannya karya ini. Setiap arahan, koreksi, dan nasihat menjadi pelajaran berharga yang tidak hanya membentuk skripsi ini, tetapi juga membentuk cara berpikir dan kedewasaan akademik saya. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang diberikan menjadi amal yang terus mengalir.

4. Terakhir, saya persembahkan skripsi ini untuk diri saya sendiri, Ririn Melianti, terima kasih telah bertahan ketika lelah terasa lebih kuat daripada semangat, tetap melangkah meski sering ragu dan hampir menyerah. Skripsi ini adalah bukti bahwa kamu mampu melewati proses panjang dengan air mata, doa, dan keteguhan hati. Semoga setiap usaha, sabar, dan perjuangan yang pernah kamu lakukan menjadi pijakan untuk mimpi-mimpi yang lebih besar di masa depan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menjadi pengalaman berharga, serta menjadi pengingat bahwa setiap usaha yang disertai doa, kesabaran, dan ketekunan akan selalu memiliki arti di masa yang akan datang.

Gombong, 11 Desember 2025

Ririn Melianti



Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Januari 2026

Ririn Melianti¹⁾, Sawiji²⁾
E-mail : meliantiririn@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PROGRAM SARJANA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tekanan akademik seperti penyusunan skripsi, ujian, dan tuntutan kelulusan. Tekanan tersebut dapat memengaruhi depresi, kecemasan, dan stres. Resiliensi diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi tantangan tersebut dan menjaga kesehatan mental.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat resiliensi dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 168 mahasiswa tingkat akhir. Instrumen yang digunakan adalah *Brief Resilience Scale* (BRS) untuk mengukur resiliensi dan *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS-42) untuk mengukur kesehatan mental. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank..

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 168 mahasiswa, mayoritas memiliki tingkat resiliensi kategori sedang sebanyak 102 mahasiswa (60,7%). Pada indikator kesehatan mental, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori normal, yaitu depresi sebanyak 108 mahasiswa (64,3%), kecemasan sebanyak 76 mahasiswa (45,2%), dan stres sebanyak 128 mahasiswa (76,2%). Uji korelasi menunjukkan Terdapat hubungan antara tingkat Resiliensi dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir program sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong dengan $p < 0,001$.

Kesimpulan: Resiliensi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dan berhubungan signifikan dengan depresi, kecemasan, dan stres.

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya: Penelitian berikutnya disarankan dapat dikembangkan dengan menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods guna menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam.

Kata kunci: Resiliensi, Kesehatan Mental, Mahasiswa

¹ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

² Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Bachelor of Nursing Program
Faculty of Health Science
Universitas Muhammadiyah Gombong
Undergraduate Thesis, January 2026

Ririn Melianti¹⁾, Sawiji²⁾
E-mail: meliantiririn@gmail.com

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN RESILIENCE LEVEL AND MENTAL HEALTH AMONG FINAL-YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Background: Final-year students often face academic pressures such as thesis completion, examinations, and graduation requirements. These pressures may affect their levels of depression, anxiety, and stress. Resilience is required to help students cope with these challenges and maintain mental health.

Objective: To determine the correlation between resilience level and mental health among final-year undergraduate students at Universitas Muhammadiyah Gombong.

Methods: This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 168 final-year students. Instruments used were the Brief Resilience Scale (BRS) to measure resilience and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) to measure mental health. Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test.

Results: The results showed that out of 168 students, the majority had a moderate level of resilience, with 102 students (60.7%). Regarding mental health indicators, most students were in the normal category, including depression (108 students; 64.3%), anxiety (76 students; 45.2%), and stress (128 students; 76.2%). Correlation analysis indicated a significant correlation between resilience and mental health among final-year undergraduate students at Universitas Muhammadiyah Gombong ($p < 0.001$).

Conclusion: Resilience plays an important role in maintaining mental health among final-year students and is significantly correlated with depression, anxiety, and stress.

Recommendation: It is suggested that further research can be developed using a qualitative or mixed methods approach to explore students' subjective experiences in more depth.

Keywords: *Resilience, Mental Health, Students*

¹ Student, Universitas Muhammadiyah Gombong

² Lecturer, Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Pustaka	12
B. Kerangka Teori	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesa/ Pertanyaan Penelitian	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Desain Atau Rancangan Penelitian	32
B. Populasi Dan Sampel.....	32
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional	36
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Validitas Dan Reabilitas Instrumen.....	41
H. Etika Penelitian.....	43
I. Teknik Pengumpulan Data.....	44
J. Teknik Pengolahan Data.....	46
K. Teknik Analisa Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Tabel 3. 1 Jumlah Responden Setiap Program Studi

Tabel 3. 2 Teknik Pengambilan Sampel

Tabel 3. 3 Definisi Operasional

Tabel 3. 4 Kisi – Kisi Pertanyaan Kuesioner Tingkat Resiliensi

Tabel 3. 5 Skor Jawaban Kuesioner BRS

Tabel 3. 6 Kisi – Kisi Kuesioner Kesehatan Mental

Tabel 3. 7 Skor Jawaban Kuesioner Kesehatan Mental

Tabel 4.1 distribusi frekuensi usia responden (N=168)

Tabel 4.2 Tingkat Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong (N=168)

Tabel 4.3 Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong (N=168)

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong (n = 168)

DAFTAR GAMBAR

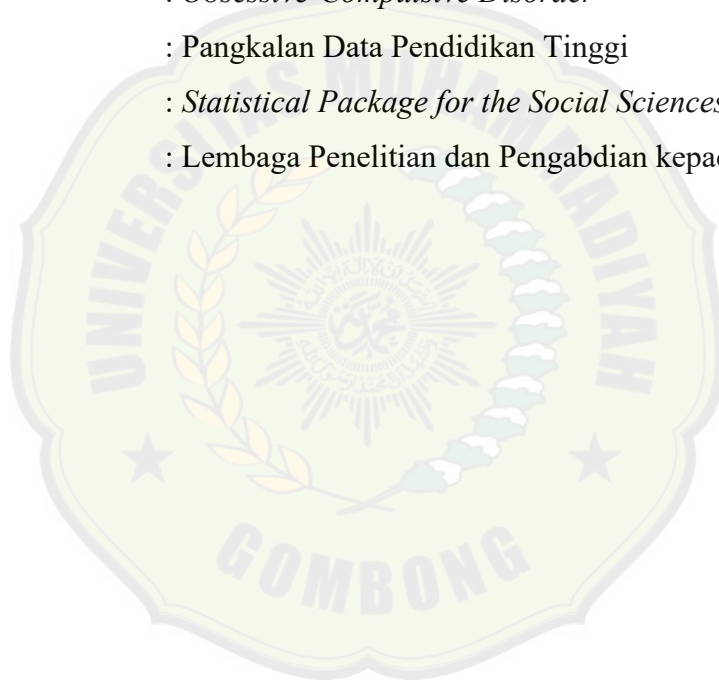
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Gambar 2.2 Kerangka Konsep



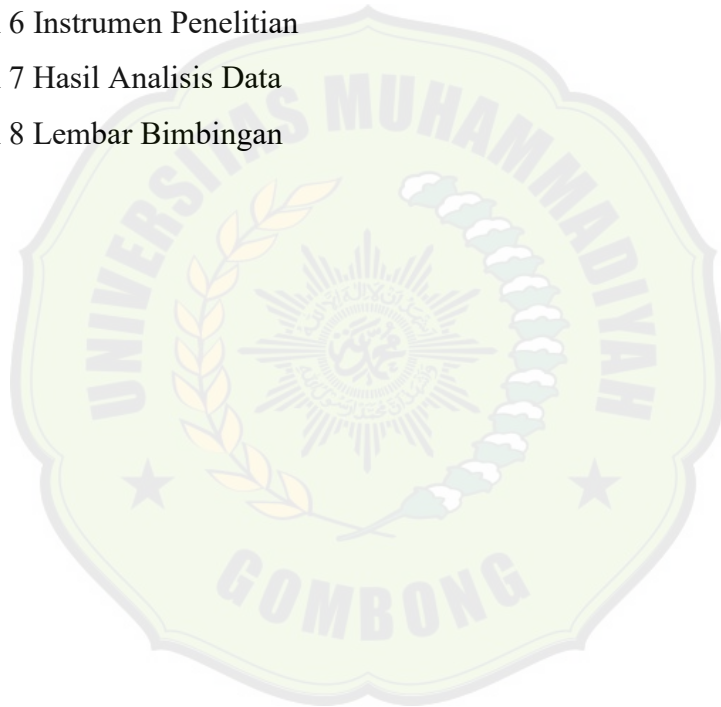
DAFTAR SINGKATAN

BRS	: <i>Brief Resilience Scale</i>
DASS-42	: <i>Depression Anxiety Stres Scale – 42 item</i>
S1	: Strata Satu (Sarjana)
WHO	: <i>World Health Organization</i>
ACHA-NCHA	: <i>American College Health Association – National College Health Assessment</i>
GAD	: <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
OCD	: <i>Obsessive-Compulsive Disorder</i>
PDDikti	: Pangkalan Data Pendidikan Tinggi
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
LPPM	: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarisme
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Analisis Data
- Lampiran 8 Lembar Bimbingan



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, mereka menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan akademik maupun sosial. Mereka dituntut untuk mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang berbeda dari jenjang sebelumnya, mengelola waktu secara mandiri, membangun relasi sosial baru, serta mengembangkan soft skills yang dibutuhkan untuk masa depan (Prastiwi & Imanti, 2022). Mahasiswa tingkat akhir, yakni mereka yang berada pada semester 7 atau 8 dalam program sarjana (S1), menghadapi tuntutan dan tantangan yang semakin berat seiring dengan fase penyelesaian studi yang mereka jalani. Pada tahap ini, mahasiswa telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah wajib dan pilihan, dan sedang fokus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan (Maharani et al., 2024).

Mahasiswa di tahun terakhir perkuliahan kerap dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan. Mereka harus menghadapi beban akademik yang semakin berat, ketidakpastian terhadap arah karier di masa mendatang, serta kendala dalam pengelolaan keuangan. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga harus menyeimbangkan aspek kehidupan pribadi dan sosial, yang mencakup manajemen waktu, hubungan dengan orang lain, dan tanggung jawab sosial (My et al., 2025). Menurut (Qur'ani, Dwilandira & Syah, 2024) hasil survei dari *American College Health Association–National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) pada tahun 2011 menunjukkan bahwa

sekitar 30% mahasiswa di berbagai institusi pendidikan di Amerika mengaku sering mengalami tekanan berat selama menjalani perkuliahan, yang membuat mereka merasa tidak mampu melakukan aktivitas apa pun. Kondisi ini terutama dirasakan pada masa-masa menjelang akhir studi, saat beban akademik semakin meningkat. Perpaduan antara tekanan akademik menjelang kelulusan dan beban kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan tekanan psikologis yang cukup signifikan dan berdampak pada kondisi kesehatan mental mereka (Saragih G, Arneliwati, 2024).

Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang memiliki kesadaran akan potensi dan kemampuan yang dimilikinya, mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari – hari, dapat bekerja secara efektif dan produktif, serta dapat berperan dan berkontribusi secara positif dalam lingkungannya (Diah Puspita, 2022). Bagi mahasiswa tingkat akhir perkuliahan, kondisi kesehatan mental tidak hanya menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi dan berkembang secara menyeluruh. Kesehatan mental yang baik mencakup keseimbangan dalam aspek emosional, psikologis, dan sosial, yang keseluruhannya berperan penting dalam membentuk cara individu berpikir, merasakan, serta merespons tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. (Afrilia et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) sekitar 14% mahasiswa di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan prevalensi depresi pada mahasiswa di berbagai negara berkisar antara 27,2% hingga 66,9%. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 18,5%, dan angka ini meningkat selama pandemi, di mana Kementerian Kesehatan RI (2020) menemukan bahwa 41% mahasiswa mengalami gejala depresi, dengan masalah utama meliputi kecemasan, stres akademik, dan kesulitan adaptasi. Data dari (Dinkes Jateng, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa mencapai 15,3%. Sementara itu, di Kabupaten Kebumen,

Risikesdas 2018 mencatat bahwa 4,41% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional seperti stres berat dan kecemasan, 1,63% mengalami depresi, dan gangguan jiwa berat seperti skizofrenia atau psikosis tercatat sebesar 0,118% dari total rumah tangga. (Risikesdas, 2018).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan mental seiring meningkatnya tekanan akademik, tuntutan penyelesaian studi, dan ketidakpastian masa depan. Penelitian yang dilakukan (Wulandini et al., 2023) dengan responden sebanyak 114 mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang sebesar 62,3%, dan stres berat sebesar 22,8%. Sementara itu, pada penelitian Hilda Silviansyah (2024) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan sedang sebanyak 53,6%, kecemasan berat sebesar 42,9%, dan serangan panik sebanyak 3,6%. Penelitian (Laoli et al., 2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami depresi sedang (35,0%).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini secara khusus memfokuskan perhatian pada tiga aspek utama kesehatan mental, yaitu stres, kecemasan, dan depresi. Ketiga kondisi ini merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi pada mahasiswa dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta keberhasilan akademik mereka. Untuk mengukur kondisi kesehatan mental mahasiswa, penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale (DASS-42)* yang menilai tiga aspek utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres secara terpisah. Skala ini dipilih karena telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta mampu memberikan gambaran menyeluruh terkait kondisi emosional individu.

Salah satu faktor penting yang dapat membantu mempertahankan kesehatan mental adalah Resiliensi. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit dan pulih setelah mengalami berbagai tantangan, tekanan, atau perubahan besar dalam hidup (Lubis et al., 2024). Kemampuan ini mencerminkan ketangguhan mental seseorang dalam

beradaptasi dan berkembang meski berada dalam situasi yang sangat menantang, yang ditunjukkan melalui ketahanan mental yang kuat, fleksibilitas dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, serta kemampuan untuk mempertahankan sikap optimis dan tetap produktif walau dihadapkan pada berbagai rintangan (Herikusuma, 2024). Dalam penelitian ini, tingkat resiliensi mahasiswa diukur menggunakan instrumen *Brief Resilience Scale* (BRS), yaitu skala singkat yang dikembangkan oleh Smith et al. untuk menilai kemampuan individu dalam "bangkit kembali" dari tekanan atau kesulitan. Skala ini dianggap sesuai karena menilai aspek inti dari resiliensi secara langsung dan efisien.

Penelitian oleh (Marettih et al., 2022) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi memiliki resiliensi akademik dalam kategori sedang (69%), sementara 16% berada pada kategori rendah, dan hanya 15% tergolong tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa tergolong cukup baik namun belum optimal.

Resiliensi yang baik sangat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik dan tekanan kehidupan lainnya. Mahasiswa dengan tingkat Resiliensi yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, mengatasi kesepian, dan mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan studi, belajar dari pengalaman sulit, mengembangkan strategi koping efektif, serta membangun sistem dukungan yang kuat, terutama dari orang terdekat dan teman sebaya (Saragih G, Arneliwati, 2024). Oleh karena itu, memahami tingkat Resiliensi dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir menjadi hal yang sangat penting, mengingat setiap mahasiswa memiliki tingkat Resiliensi yang berbeda sehingga dampaknya terhadap kesehatan mental pun bervariasi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat Resiliensi dan kesehatan mental. Penelitian oleh Salamah (2022) yang berjudul "Hubungan Religiusitas dan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19"

menemukan bahwa Resiliensi memiliki hubungan signifikan terhadap kesehatan mental, dengan nilai $\beta = 0,477$ dan $p = 0,000$, serta kontribusi efektif sebesar 55,4%. Hasil serupa ditunjukkan oleh Amelia et al. (2024) dalam penelitian "Hubungan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Emosional pada Remaja", yang menemukan adanya hubungan signifikan antara Resiliensi dan kesehatan mental emosional, dengan $p = 0,003$. Selain itu, penelitian oleh Rahayu dan Ediati (2022) dalam "*Self-Compassion* dan Resiliensi pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru" juga menunjukkan hubungan yang kuat antara self-compassion dan Resiliensi, dengan $r = 0,764$ dan $p = 0,000$, meskipun tidak secara langsung mengukur kesehatan mental.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil serupa. Penelitian oleh Sri Agustini et al. (2023) dalam "Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa" menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara Resiliensi dan stres akademik, dengan nilai $r = 0,032$ dan $p = 0,546$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara Resiliensi dan berbagai aspek psikologis mahasiswa masih perlu diteliti lebih dalam, khususnya dalam konteks kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan metodologi, populasi, dan konteks penelitian.

Perbedaan hasil pada penelitian sebelumnya, di mana sebagian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan sebagian lainnya menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan, menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memperdalam pemahaman terkait hubungan antara tingkat Resiliensi dan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi.

Menurut studi pendahuluan pada tanggal 14 Agustus 2025 terhadap 10 mahasiswa dari berbagai prodi menggunakan Brief Resilience Scale (BRS) dan Depression Anxiety Stres Scale (DASS-42) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki resiliensi sedang (7 mahasiswa), rendah (2 mahasiswa) dan tinggi (1 mahasiswa). Hasil DASS-42 sebagian besar

responden berada pada kategori normal tetapi ada pula yang mengalami stres kategori berat–sangat berat (3 mahasiswa), kecemasan kategori sedang–sangat berat (3 mahasiswa), dan depresi kategori sedang–sangat berat (3 mahasiswa). Gejala yang paling banyak dirasakan meliputi rasa tegang dan sulit rileks, perasaan cemas yang berlebihan, serta munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong? ”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Menganalisis Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, program studi)
 - b. Mengidentifikasi tingkat Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong
 - c. Mengidentifikasi kesehatan mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan bagi pembaca dan berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami Hubungan antara Tingkat Resiliensi

Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Menambah pengalaman dan wawasan dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya terkait Resiliensi dan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

b. Bagi Universitas Muhammadiyah Gombong:

Dapat menjadi dasar empiris pengembangan program layanan konseling dan dukungan psikologis yang lebih efektif.

c. Bagi Responden:

Meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap kondisi kesehatan mental dan Resiliensinya, serta mendorong mereka untuk mengembangkan strategi coping yang lebih baik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
(Sri Agustini et al., 2023)	Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa	- Kuantitatif korelasional - Sampel: 361 mahasiswa Fakultas Psikologi UNM (angkatan 2016–2022) - Teknik analisis: Spearman's Rho - Alat ukur: ARS-30 (Resiliensi), ESSA (stres akademik)	Tidak ada hubungan signifikan antara Resiliensi dan stres akademik ($r = 0,032$; $p > 0,546$)	Persamaan: - Sama-sama meneliti hubungan antara Resiliensi dan variabel psikologis - Sama-sama menggunakan metode kuantitatif korelasional Perbedaan: - Penelitian sebelumnya hanya fokus pada tingkat stres sedangkan penelitian ini fokus pada kesejahteraan

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
(Salamah, 2022)	Hubungan Religiusitas dan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19	<ul style="list-style-type: none"> - Kuantitatif korelasional - Teknik: regresi berganda - Sampel: 150 mahasiswa aktif usia 18–25 tahun dari berbagai daerah di Indonesia - Teknik: <i>Probability Random Sampling</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ada hubungan signifikan antara Resiliensi dan kesehatan mental ($\beta = 0,477, p < 0,001$) - Tidak ada hubungan signifikan antara religiusitas dan kesehatan mental ($p = 0.066$) - Sumbangan efektif 	<p>mental secara menyeluruh</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penelitian sebelumnya menggunakan kuesioner ARS-30 untuk mengukur tingkat Resiliensi, sedangkan penelitian ini menggunakan kuesioner <i>Brief Resilience Scale</i> (BRS) untuk mengukur tingkat Resiliensinya - Populasi penelitian sebelumnya adalah semua angkatan, sedangkan penelitian ini fokus pada mahasiswa tingkat akhir <p>Persamaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sama-sama meneliti hubungan antara Resiliensi dan kesehatan mental pada mahasiswa - Sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional <p>Perbedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penelitian sebelumnya dilakukan pada masa pandemi, sedangkan penelitian ini

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
			Resiliensi: 55,4% terhadap kesehatan mental	<p>dilakukan saat ini pasca pandemi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alat ukur Resiliensi: penelitian sebelumnya menggunakan CD-RISC, penelitian ini menggunakan: <i>Brief Resilience Scale</i> (BRS) - Alat ukur kesehatan mental: pada penelitian sebelumnya menggunakan skala buatan peneliti berdasarkan WHO/Rusydi, penelitian ini menggunakan: DASS-42 (<i>depression, anxiety, stres scale -42</i>) - Responden penelitian sebelumnya : mahasiswa umum dari seluruh Indonesia, responden penelitian ini: mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Gombong - Penelitian sebelumnya menambahkan variabel religiusitas, sedangkan penelitian ini hanya fokus pada

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
(Amelia et al., 2024)	Hubungan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Emosional pada Remaja	<ul style="list-style-type: none"> - Kuantitatif korelasional, cross-sectional - Sampel: 100 remaja usia 10–19 - Instrumen: ARS (<i>Adolescent Resilience Scale</i>) & SDQ 	Terdapat hubungan signifikan antara Resiliensi dan kesehatan mental emosional ($p = 0.003$)	<p>Resiliensi dan kesehatan mental</p> <p>Persamaan: Sama-sama meneliti hubungan antara Resiliensi dan kesehatan mental</p> <p>Perbedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti sebelumnya Subjek pada remaja, penelitian ini: mahasiswa tingkat akhir - Kuesioner penelitian sebelumnya menggunakan ARS (Resiliensi) & SDQ (kesehatan mental emosional), penelitian ini menggunakan: BRS (Resiliensi) dan DASS-42 (kesehatan mental) - Konteks penelitian sebelumnya: puskesmas (komunitas), penelitian ini: perguruan tinggi.
(Rahayu & Ediati, 2022)	<i>self-awareness</i> dan Resiliensi pada Mahasiswa di Era Adaptasi Kehidupan Baru	<ul style="list-style-type: none"> - Kuantitatif regresi sederhana - Sampel: 193 mahasiswa angkatan 2020 - Instrumen: <i>Self-Compassion</i> 	Terdapat hubungan signifikan antara <i>self-compassion</i> dan Resiliensi ($r = 0.764, p < 0,001$)	<p>Persamaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Populasi: mahasiswa - Sama-sama mengukur Resiliensi <p>Perbedaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penelitian sebelumnya

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian ini
		<i>Scale & CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale)</i>		<p>Tidak mengukur kesehatan mental tetapi mengukur <i>Self-Compassion</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Penelitian sebelumnya menggunakan CD-RISC, sedangkan penelitian ini menggunakan BRS untuk mengukur tingkat Resiliensi - Populasi penelitian sebelumnya mahasiswa umum, penelitian ini mahasiswa tingkat akhir



DAFTAR PUSTAKA

- Abduh., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Afrilia, D., Fuad, M., & Siregar, Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 161–175.
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107–118.
- Amanah, astiningrum. (2024). Hubungan Antara Resiliensi dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Tengah Tekanan Akademik Astiningrum Amanah. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 1–8.
- Amelia, N., Aziz, A. R., & Huda, N. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Emosional pada Remaja. *Nurse: Journal of Nursing and Health Science*, 2(2), 124–132. <https://doi.org/10.15408/nurse.v2i2.36514>
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Anjarwati, D., & Noorizkiki, R. D. (2024). Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi : Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Flourishing*, 4(5), 201–209. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i52024p201-209>
- Ardi, L. A. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1).
- Ariesta, M. T., & Idriyani, N. (2025). Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Systematic Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(4), 896–909.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Aulia, N. N. (2020). *Skripsi Peran Resiliensi Terhadap Penyesuaian Diri Di Kehidupan Kampus pada mahasiswa baru*.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan

- Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Darwin M, S. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif* (Issue Juni).
- Diah Puspita, S. (2022). Kesehatan Mental Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami Di Masa Kini. *Jurnal Forum Kesehatan*, 12, 2–3. <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/>
- Dinkes Jateng. (2023). Profil Kesehatan Jawa Tengah, Jawa Tengah Tahun 2022. *Dinas Kesehatan Pemerintahan*.
- Fadilah, F., A, D. M., Arindari, D. R., & Syafe, A. (2025). Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Tingkat Kecemasan Keperawatan Tingkat Akhir. *10*, 159–170.
- 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>
- Fajaruddin, M. (2024). Karakteristik Kesehatan Mental Remaja Dalam Perilaku Self Harm. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7, 1–13.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Fakhriyani, D. V. (2021). Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19. *International Conference on Islamic Studies (ICONIS)*, 19(November), 465–476.
- Faridah, F., K, S., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(01), 13–33. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3636>
- Ghoni, Z. A. (2022). Peran Resiliensi sebagai Strategi Pencegahan Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Mahasiswa: Kajian Literatur. *Jurnal Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia (BIMIKI)*, 10(1), 93–101.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JUPERAN)*, 04(02), 393–400.
- Gita Adelia, B. A. (2023). *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 13, 261–266.
- Hamzanwadi, mukminin emha zainul. (2025). Dukungan Interpersonal untuk Kebutuhan Psikologis Dasar dan Hubungannya Dengan Motivasi,

- Kesejahteraan, dan Kinerja: Analisis Meta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Psikologi*, 1(2), 61–70.
- Herikusuma, N. (2024). Konseling Individual Pendekatan Logo Terapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Anak Broken Home. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmn)*, 4(2), 165–172. <https://doi.org/10.31960/dikdasmn-v4i2-2410>
- Herlina, N., Dirdjo, M. M., Ramli, A (2024). The Influence of Gender on Students' Academic Achievement in a Nursing Diploma Program. *Acitya: Journal of Teaching and Education*, 6(2), 182–196. <https://doi.org/10.30650/ajte.v6i2.3948>
- Husnaputri, A. D., Laksono, T., & Riyanto, A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Resiliensi pada Mahasiswa The Relationship Between Physical Activity And Resilience Levels In College Students. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 7(2), 196–204.
- Ichsano, A., Mayangsari, A., Nayla, N., Christcanti, R., & Zahra, S. F. (2024). Bahasa Indonesia Dan Resiliensi Psikologis: Peran Bahasa Meningkatkan Ketahanan Mental Individu Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 206–218. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i2.3138>
- Ikhwaningrum, A. R. S. (2022). Hubungan Resiliensi dan Perceived Social Support dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50–61.
- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 135–140. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8130>
- Kirana, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50.
- Kurniawati weni, Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Kusrini, D., Wijianti, A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping Stres , Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 11–17.
- Laoli, S. E. W., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran Tingkat Depresi Mahasiswa Dan Faktor Penyebab Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Riau. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 115. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p15>
- Li, K., Wang, H., Siu, O. L., & Yu, H. (2024). How and When Resilience can Boost Student Academic Performance: A Weekly Diary Study on the Roles of Self-Regulation Behaviors, Grit, and Social Support. *Journal of Happiness Studies*,

25(4), 1–26. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00749-4>

- Lubis, A. H., Firman, & Netrawati. (2024). Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi dan Bertahan dalam Menghadapi Tantangan Hidup yang Sulit. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(3), 1203–1208.
- Maharani, N. A., Muntafi, M. S., & Malihak. (2024a). Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir di Kota Malang dan Surabaya. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 01(1), 22–33.
- Maharani, N. A., Muntafi, M. S., & Malihak. (2024b). PsychoNutrition Student Summit Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir di Kota Malang dan Surabaya. *Psychonutrition Student Summit*, 1(1), 22–33. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS>
- Mardiana, M. D., Mas'ud, A., Sibulo, M., Nofrianti, A. S. U., & Irawati, I. (2022). Pengaruh Pembelajaran Online Di Era Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 271–281. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.751>
- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). Gambaran Resilensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771>
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Meriana, T. (2025). Fenomena Kesehatan Mental Mahasiswa di Tahun 2025 : Urgensi Help-Seeking Behavior Sebagai Strategi Adaptif. *Journal Syntax Idea*, 7(9), 1102–1112.
- My, M., Fitriani, S., Santri, D. D., & Chaniago, F. (2025). Manajemen Stres Semester Akhir : Memahami Dampaknya Pada Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Mental Mahasiswa. *14(2)*, 2913–2926.
- Nanda, P., Dewi, K., & Budiyan, K. (2024). The Relationship between Social Support with Depression to College Students. *International Conference on Psychology UMBY, 1995*, 564–575.
- Norhidayah, M. R., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). " Peran Resiliensi dalam Hubungan Self-compassion dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Tradisi Bapukung ". *Jurnal Ilmu Psikologi*, 7447(1), 126–136.
- Novitria, Felisca, R. N. K. (2020). *Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. 11–20.
- Noviyanti, A., Mercu, U., & Yogyakarta, B. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*,

3(2003), 46–54.

- Nur Wulan, A. U. M. (2023). *Hubungan Karakteristik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat 1 Prodi SI Keperawatan Di Stikes Kuningan*. 2, 210–221.
- Paramitha, suci. (2023). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar. 3(2), 469–476. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>
- Pedhu, Y. (2022). Analisis korelasional antara kecerdasan spiritual dan resiliensi psikologis mahasiswa seminaris. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 8(3), 597–603.
- Pramesti, N. D. (2025). Tingkat Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir : Studi Deskriptif. *Journal Nursing Research Publication Media (Nursepedia)*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v4i1.160>
- Prasetya, A. S., Dewi, A. R., Aprilia, R., & Bhakti, S. P. (2023). Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Menggunakan StoryTelling Dan Terapi Musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2).
- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1–18.
- Pratiwi, A. N. (2024). Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur. *Jurnal BK UNESA*, 14(5), 42–52.
- Prihatmono, I. G. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Pada Remaja di Indonesia dengan Pendekatan Teori Lingkungan Ignatius Gonggo Prihatmono. *Journal Scientific of Mandalika (Jsm)*, 6(3), 608–616.
- Pulungan, D. A., Herosian, M. Y., & Pulungan, D. F. (2024). Resiliensi Matematis Mahasiswa : Studi Literatur tentang Pengembangan Kemampuan Menghadapi Kecemasan Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 5(2), 204–218.
- Putu, N., Diptasari, P., & Valentina, T. D. (2025). Tahapan Pembentukan Resiliensi Diri Ibu Tunggal Pasca Kematian Suami : *Literature Review*. 5, 6264–6282.
- Qur'ani, Dwilandira & Syah, M. E. (2024). Islamika Granada. Pengaruh Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, 5(1), 18–25.
- Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Rahmawati, R. D., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2025). Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Dan Kedokteran. *Journal of Intan Nursing*, 4(1), 1–6.

- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Reza, W., Tri Ananda, S., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/>
- Rimazh, I. S., Septariani, A., & Putri, A. R. (2023). Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Stressor Proses Penyusunan Tugas Akhir. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 68–73.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Rod, N. H., Davies, M., Vries, T. R. De, Kreshpaj, B., Drews, H., Nguyen, T. L., & Elsenburg, L. K. (2025). Young adulthood : a transitional period with lifelong implications for health and wellbeing. *BMC Global and Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s44263-025-00148-8>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*.
- Salamah, A. N. (2022). Hubungan Religiusitas dan Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Salianto, alifah nistrina. (2025). Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara Medan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 1–8.
- Saragih G, Arneliwati, S. F. (2024). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3), 288–296.
- Sari, N. N., Salam, M., & Usmanto, H. (2021). Civic Education Perspective Journal Prodi PPKn Universitas Jambi. *Civic Education Persfective Journal FKIP Universitas Jambi*, 1(1), 75–87.
- Setiawati, R., Suwidagdho, D., & Rosyidah, H. (2023). Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tidar. *Journal of Counseling and Education*, 4, 19–26.
- Siskia, B. (2025). Korelasi Resiliensi dan Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X. *Journal of Social Science Research*, 4, 3576–3585.
- Siskia, B., Subroto, U., & Kurniawati, M. (2024). Korelasi Resiliensi dan Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X. *Journal of Social Science Research*, 4(6), 3576–3585.
- Smith. (2008). *The Brief Resilience Scale (BRS) (Smith. 15, 2008)*.

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Solehah. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Dari Keluarga Dan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital Yang Penuh Tantangan. *Psikis : Jurnal Ilmu Psikiatri*, 1(1), 19–27.
- Sri Agustini, I., Razak, A., & Maulidya Jalal, N. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 97–107.
- Sunni, T., Zahra, A., & Puriani, R. A. (2025). Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. 9(1), 91–102. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.913998>
- Suryanto Aloysius, & Nada Salvia. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Theresya, D., & Setiyani, R. (2021). Pengaruh Self Esteem Dan Social Support Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Dengan Self Efficacy. 164–182.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- WHO. (2021). Mental Health Status of University Students Worldwide: A Comprehensive Report. Geneva: WHO Press. In *Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17).
- Wijaya, Y. D., & Lunanta, L. P. (2024). Stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa di Jakarta. *Forum Ilmiah Indonusa*, 21(1), 26–31.
- Wulandari, P., & Metia, C. (2025). The role of social support in academic resilience among students at state and private. *Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 8(2). <https://doi.org/10.20414/sangkep.v2i2.p-ISSN>
- Wulandini, P., Sukarni, S., & Suyanti, N. (2023). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas X. *Menara Medika*, 6(1), 171–178. <https://doi.org/10.31869/mm.v6i1.4647>
- Yea, M. O. (2024). *Kesehatan mental pemahaman, pencegahan, dan pengobatan : buku referensi*.
- Zhu, Y., Liang, W., Jiang, K., Truskauskaite, I., Griskova-bulanova, I., & Bai, Z. (2025). *Mental well-being of college students : focus on sex differences and psycho physiological indices*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agt	Sep	Okt	Nov	des	Jan
1.	Penentuan Tema	■										
2.	Penyusunan Proposa;	■	■	■	■							
3.	Ujian Proposal					■	■					
4.	Uji Etik							■	■	■		
5.	Pengambilan data hasil penelitian									■	■	
6.	Penyusunan hasil penelitian									■	■	
7.	Ujian hasil penelitian											■

Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1511.5/II.3.AU/PN/V/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 23 Mei 2025

Kepada :
Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Ririn Melianti
NIM : 202202129
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Jawaban Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebunren 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750
Website : www.unimugo.ac.id Email : rektorat@unimugo.ac.id

Nomor : 268.1/IL.3.AU/TU/V/2025
Lampiran : -
Perihal : Balasan Ijin Studi Pendahuluan

Gombong, 29 Dzulqo'dah 1446 H
27 Mei 2025 M

Yth.
Sdri. Ririn Melianti
NIM. 202202129
Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan petunjuk dari Allah SWT. Amin.

Memperhatikan surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Nomor 1511.5/IL.3.AU/PN/V/2025 tanggal 23 Mei 2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin studi pendahuluan kepada :

Nama : Ririn Melianti
NIM : 202202129
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong

Berkenaan dengan hal tersebut, agar peneliti mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Demikian yang kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Rektor
Universitas Muhammadiyah Gombong
Dr. Heriawati, M.Kep. Sp. Mat.
NIK 01024

Tembusan :

1. Kepala Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Dekan Fakultas Sains dan Humaniora
4. Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Kerjasama
5. Bagian Kemahasiswaan



Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1842.5/II.3.AU/PN/XI/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 07 November 2025

Kepada :
Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Ririn Melianti
NIM : 202202129
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Surat Balasan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750
Website : www.unimugo.ac.id Email : rektorat@unimugo.ac.id

Nomor : 690.1/II.3.AU/TU/XI/2025
Lampiran : -
Perihal : Balasan Ijin Penelitian

Gombong, 17 November 2025

Yth.
Sdri. Ririn Melianti
NIM. 202202129
Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan petunjuk dari Allah SWT. Amin.

Memperhatikan surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Nomor 1842 .5/II .3 .A U/PN/XI/2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian , dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : **Ririn Melianti**
NIM : 202202129
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong

Berkenaan dengan hal tersebut, agar peneliti mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Demikian yang kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Rektor
Universitas Muhammadiyah Gombong

Dr. Harniyatun, M.Kep. Sp. Mat.
NIK. 01021

Tembusan :

1. Kepala Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Kerjasama
4. Bagian Kemahasiswaan



Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. Protokol : 11113001550

Nomor : 212.6/II.3.AU/F/KEPK/XI/2025



Peneliti
Researcher

: RIRIN MELIANTI
Sawiji, S.Kep., Ns., M.Sc.

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PROGRAM SARJANA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG"**

**"THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE LEVELS
AND MENTAL HEALTH OF FINAL YEAR
UNDERGRADUATE STUDENTS AT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY OF GOMBONG"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 November 2025 sampai dengan tanggal 07 November 2026


This declaration of ethics applies during the period November 07, 2025 until November 07, 2026

November 07, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 5 Hasil Uji Plagiarisme

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail lib.unimugo@gmail.com</p>
---	---

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir
Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Ririn Melianti
NIM : 202202129
Program Studi : S1. Keperawatan
Hasil Cek : 18%


Gombong, 16 Desember 2025

Mengetahui,

Pustakawan

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Dwi Sunandiyati)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

Lembar informed consent

**FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI DALAM
PENELITIAN**

Judul Penelitian :
Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Di Universitas Muhammadiyah Gombong

Saya (Nama Lengkap) :
<ul style="list-style-type: none">• Secara suka rela menyetujui bahwa saya terlibat dalam penelitian di atas.• Saya yakin bahwa saya memahami tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi pada saya jika terlibat dalam penelitian ini.• Saya telah memiliki kesempatan untuk bertanya dan saya puas dengan jawaban yang saya terima• Saya memahami bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan saya dapat keluar sewaktu-waktu dari penelitian• Saya memahami bahwa saya akan menerima salinan dari lembaran pernyataan informasi dan persetujuan

Nama dan Tanda tangan responden		Tanggal No. HP	
---------------------------------	---	-------------------	--

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa responden tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama dan Tanda tangan peneliti	 Ririn Melianti	Tanggal No HP	081229174089
--------------------------------	---	------------------	--------------

Lembar Data Demografi Responden

KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN TINGKAT RESILIENSI DENGAN KESEHATAN MENTAL
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM SARJANA DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Program studi/ jurusan :

Petunjuk pengisian kuesioner

1. Bacalah setiap pernyataan dan pilihan jawaban dengan seksama.
2. Pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman Anda yang sebenarnya.
3. Beri tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang Anda pilih.
4. Jawablah seluruh pernyataan dalam kuesioner ini secara lengkap dan jujur.
5. Periksa kembali jawaban Anda sebelum mengembalikan kuesioner kepada peneliti.

Lembar Kuesioner Tingkat Resiliensi

TINGKAT RESILIENSI

Pilihan jawaban :

STS : sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

N : Netral

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No.	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa-masa sulit.					
2.	Sulit bagi saya untuk melewati kejadian-kejadian yang menegangkan.					
3.	Tidak butuh waktu lama bagi saya untuk pulih dari kejadian yang menegangkan					
4.	Sulit bagi saya untuk pulih ketika sesuatu yang buruk terjadi.					
5.	Saya biasanya dapat melewati masa-masa sulit dengan sedikit kesulitan					
6.	Saya cenderung butuh waktu lama untuk mengatasi kemunduran dalam hidup saya.					

Lembar Kuesioner Kesehatan Mental

Kuesioner

Depression Anxiety Stres Scales (DASS 42)

Keterangan :

0 : Tidak ada atau tidak pernah

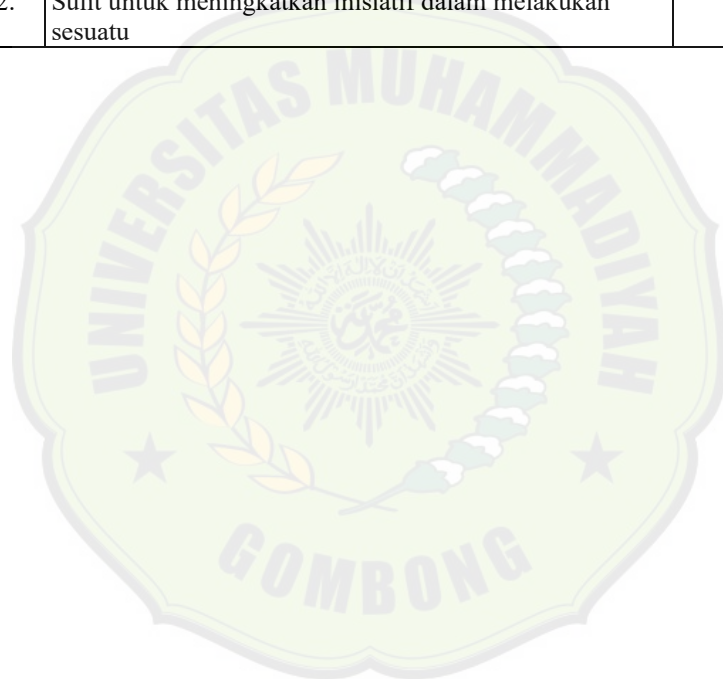
1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No.	Aspek penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				

31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				



Lampiran google formulir

Inform Consent

Informed Consent (Persetujuan Partisipasi Penelitian)

Judul Penelitian:
Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong

Peneliti:
Ririn Melianti - Program Studi Keperawatan Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong

Tujuan Penelitian:
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Tingkat Resiliensi dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana di Universitas Muhammadiyah Gombong

Informasi Partisipasi:

1. Saya secara sukarela menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini.
2. Saya memahami tujuan, proses, serta kemungkinan risiko atau ketidaknyamanan yang mungkin terjadi selama penelitian.
3. Saya diberi kesempatan untuk bertanya sebelum mengisi kuesioner.
4. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela, dan saya berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.
5. Saya memahami bahwa data yang saya berikan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiannya.

Persetujuan:
Dengan memilih "Saya Setuju" di bawah ini, saya menyatakan bahwa:

- Saya telah membaca dan memahami informasi di atas.
- Saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

B **I** **U** **↺** **↻**

Saya Setuju

Saya Tidak Setuju

Kuesioner tingkat resiliensi BRS

Kuesioner *Brief Resilience Scale* (BRS)

Kuesioner untuk mengukur tingkat resiliensi

pilihan jawaban :

- sangat setuju
- setuju
- netral
- tidak setuju
- sangat tidak setuju

Saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa-masa sulit. *

1 2 3 4 5

sangat tidak setuju sangat setuju

Sulit bagi saya untuk melewati kejadian-kejadian yang menegangkan *

1 2 3 4 5

sangat setuju sangat tidak setuju

Kuesioner kesehatan mental DASS42

Bagian 3 dari 3

Kuesioner Dass42 (untuk mengukur kesehatan mental)

Jawablah opsi yang paling sesuai dengan kondisi anda dalam "SATU MINGGU TERAKHIR"

0 : tidak pernah
1 : kadang-kadang
2 : sering
3 : sangat sering

Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele *

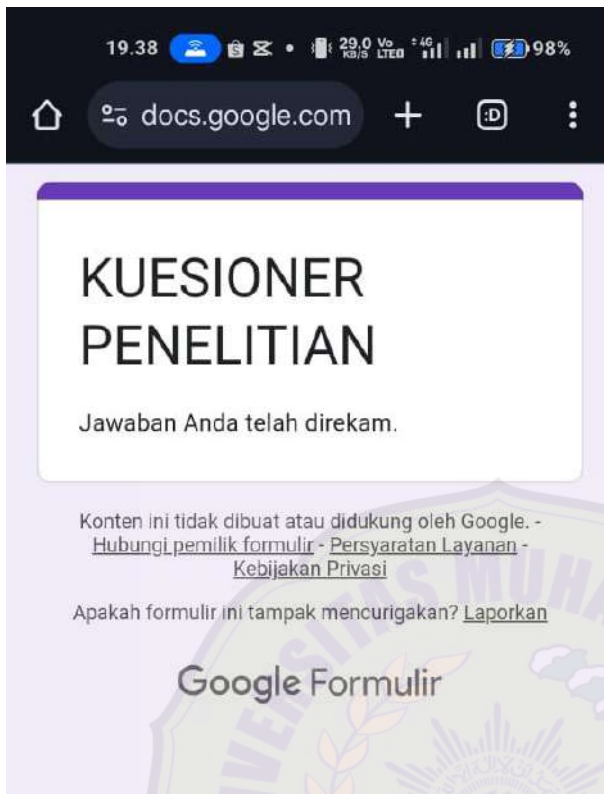
0 1 2 3

tidak pernah sangat sering

Mulut terasa kering *

0 1 2 3

tidak pernah sangat sering



Lampiran 7 Hasil Analisis Data

KARAKTERISTIK RESPONDEN (UNIVARIAT)

Frequency Table

		Statistics						
		usia responden	jenis kelamin responden	program studi	kategori resiliensi	kategori indikator depresi	kategori indikator kecemasan	kategori indikator stres
N	Valid	168	168	168	168	168	168	168
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

		usia responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	13	7,7	7,7	7,7
	21	88	52,4	52,4	60,1
	22	44	26,2	26,2	86,3
	23	17	10,1	10,1	96,4
	24	3	1,8	1,8	98,2
	25	3	1,8	1,8	100,0
Total		168	100,0	100,0	

		jenis kelamin responden			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Laki-laki	27	16,1	16,1	16,1
	Perempuan	141	83,9	83,9	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

program studi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Keperawatan	94	56,0	56,0	56,0
	Kebidanan	10	6,0	6,0	61,9
	Farmasi	38	22,6	22,6	84,5
	Teknik Industri	5	3,0	3,0	87,5
	Hukum	5	3,0	3,0	90,5
	Managemen	16	9,5	9,5	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

kategori resiliensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	54	32,1	32,1	32,1
	Sedang	102	60,7	60,7	92,9
	Tinggi	12	7,1	7,1	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

kategori indikator depresi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	108	64,3	64,3	64,3
	Ringan	35	20,8	20,8	85,1
	Sedang	25	14,9	14,9	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

kategori indikator kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	76	45,2	45,2	45,2
	Ringan	28	16,7	16,7	61,9
	Sedang	38	22,6	22,6	84,5
	Berat	23	13,7	13,7	98,2
	Sangat Berat	3	1,8	1,8	100,0
	Total	168	100,0	100,0	

kategori indikator stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	128	76,2	76,2	76,2
	Ringan	23	13,7	13,7	89,9
	Sedang	16	9,5	9,5	99,4
	Berat	1	,6	,6	100,0
	Total	168	100,0	100,0	



ANALISIS BIVARIAT

Uji Normalitas Data

Tests of Normality^b

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kategori resiliensi	Normal	,337	128	,000	,754	128	,000
	Ringan	,370	23	,000	,634	23	,000
	Sedang	,431	16	,000	,591	16	,000

a. Lilliefors Significance Correction

b. kategori resiliensi is constant when kategori indikator stres = Berat. It has been omitted.

Nonparametric Correlations

Correlations

			total skor resiliensi	total skor indikator depresi	total skor indikator kecemasan	total skor indikator stres
Spearman's rho	total skor resiliensi	Correlation Coefficient	1,000	-,356**	-,284**	-,317**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000
		N	168	168	168	168
	total skor indikator depresi	Correlation Coefficient	-,356**	1,000	,737**	,713**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000
		N	168	168	168	168
	total skor indikator kecemasan	Correlation Coefficient	-,284**	,737**	1,000	,821**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000
		N	168	168	168	168
	total skor indikator stres	Correlation Coefficient	-,317**	,713**	,821**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.
		N	168	168	168	168

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Ririn Melianti
NIM : 202202129
Pembimbing : Sawiji, S.Kep.Ns., M.Sc

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
12 Maret 2025	Bimbingan awal	
17 Maret 2025	Pengajuan judul	
17 april 2025	ACC judul	
25 April 2025	Bimbingan BAB I	
13 Mei 2025	ACC BAB I dan Bimbingan BAB II	
23 Mei 2025	ACC BAB II dan Bimbingan BAB III	
16 Juni 2025	ACC BAB I, II, III ACC Sidang proposal	
1 Desember 2025	Bimbingan BAB IV dan BAB V	
9 Desember 2025	ACC BAB IV dan BAB V ACC Sidang Hasil	
17 Desember 2025	Bimbingan abstrak	

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,



(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep. MB, Ph.D)
0627097701