

Membangun Resiliensi Emosional di Kalangan Mahasiswa: Pengaruh Penampilan Fisik dan Lingkungan

As-syifa Rahmatia¹, Debora Gultom², Teresia Hasianna Siallagan³, Ruth Indri Joya Pakpahan⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Medan, Medan, 20221, Indonesia

assyifarahmatia9@gmail.com¹, gultomdebora463@gmail.com²,
teresiahasianna@gmail.com³, ruthpakpahan50@gmail.com⁴

ABSTRACT

This study aims to explore the influence of physical appearance and environment on emotional resilience among college students. Emotional resilience is an individual's ability to face and recover from various challenges and emotional stress. In the context of campus life, factors such as physical appearance and social environment can play a significant role in shaping students' attitudes and behaviors. Using qualitative methods, the study collected data through surveys and interviews from several students of the Faculty of Social Sciences, Medan State University. The results showed that students who feel confident with their physical appearance tend to have higher levels of emotional resilience. In addition, a supportive social environment, including peers and lecturers, as well as support from family, also contributes positively to students' ability to cope with stress. These findings are expected to provide insight for educational institutions that are more conducive to the development of students' emotional resilience.

Keywords: emotional resilience, physical appearance, social environment, college students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penampilan fisik dan lingkungan terhadap resiliensi emosional di kalangan mahasiswa. Resiliensi emosional merupakan kemampuan individu untuk menghadapi dan bangkit dari berbagai tantangan serta tekanan emosional. Dalam konteks kehidupan kampus, faktor-faktor seperti penampilan fisik dan lingkungan sosial dapat berperan signifikan dalam membentuk sikap dan perilaku mahasiswa. Dengan menggunakan metode kualitatif, penelitian mengumpulkan data melalui survei dan wawancara dari beberapa mahasiswa universitas negeri medan fakultas ilmu sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa percaya diri dengan penampilan fisik mereka cenderung memiliki tingkat resiliensi emosional yang lebih tinggi. Selain itu, lingkungan sosial yang mendukung, termasuk teman sebaya dan dosen, serta dukungan dari keluarga, juga berkontribusi positif terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi institusi pendidikan yang lebih kondusif untuk pengembangan resiliensi emosional mahasiswa.

Kata kunci: resiliensi emosional, penampilan fisik, lingkungan sosial, mahasiswa

PENDAHULUAN

Resiliensi emosional merupakan kemampuan yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama masa perkuliahan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab

akademik, tetapi juga sering menghadapi tekanan sosial, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Salah satu tantangan utama yang sering dialami adalah stres akademik, yaitu respons emosional dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan berpotensi menurunkan prestasi akademik. Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik di kalangan mahasiswa beragam, termasuk penampilan fisik dan lingkungan akademik. Penampilan fisik sering kali berkaitan erat dengan rasa percaya diri, di mana mahasiswa yang merasa kurang puas dengan penampilannya cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Sementara itu, lingkungan akademik, termasuk karakter dosen dan beban tugas yang diberikan, juga memainkan peran signifikan dalam tingkat stres mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi resiliensi emosional, yaitu kemampuan untuk tetap tangguh, optimis, dan adaptif dalam menghadapi tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penampilan fisik dan lingkungan akademik dengan tingkat resiliensi emosional di kalangan mahasiswa. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan wawasan baru yang berguna untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan menghadapi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung. Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang bertujuan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek penelitian. Metode ini sering digunakan untuk mengeksplorasi perspektif, pengalaman, dan perilaku individu terkait topik tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, analisis dokumen, dan tinjauan literatur. Wawancara dilakukan dengan mahasiswa Universitas Negeri Medan, khususnya dari Fakultas Ilmu Sosial, untuk menggali pengalaman dan pandangan mereka tentang resiliensi emosional, pengaruh penampilan fisik, serta lingkungan akademik. Analisis dokumen melengkapi hasil wawancara, memberikan gambaran yang lebih menyeluruh, sementara tinjauan literatur digunakan untuk menelaah berbagai jurnal, buku, dan sumber ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian ini, disajikan temuan dari berbagai penelitian yang berfokus pada membangun resiliensi emosional di kalangan mahasiswa, pengaruh penampilan fisik dan lingkungan. Tabel berikut merangkum hasil-hasil utama dari penelitian-penelitian tersebut, yang mencakup berbagai resiliensi emosional di kalangan mahasiswa yang disebabkan oleh penampilan fisik dan lingkungan. Data ini dihimpun dari berbagai jurnal akademik untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai resiliensi emosional mahasiswa.

Tabel 1. Referensi Buku Terkait Topik

Judul, Penulis, dan Nama Penerbit	Tahun	Hasil
BANGKIT DARI RASA TAKUT MEMBANGUN MENTAL TANGGUH DI TENGAH TEKANAN Phobi Kevin, Citra Mustika, Roni Pazla Yelly Fitri., PENERBIT EUREKA MEDIA AKSARA	2024	Buku "Bangkit dari Rasa Takut: Membangun Mental Tangguh di Tengah Tekanan" berfungsi sebagai panduan praktis untuk memahami dan mengatasi ketakutan, kecemasan, dan penghinaan yang menghambat kemajuan pribadi. Buku ini menjelaskan sumber ketakutan dan kecemasan, dampak jangka panjang dari penghinaan dan intimidasi, serta cara membangun rasa percaya diri dan keberanian. Selain itu, buku ini menawarkan metode untuk mengelola kecemasan, strategi untuk menghadapi penghinaan, dan cara menjadi tangguh di tengah tekanan sosial. Dengan menyajikan studi kasus inspiratif, buku ini bertujuan memotivasi pembaca untuk bangkit dari rasa takut dan mengembangkan ketangguhan mental dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.
PSIKOLOGI BELAJAR Syarifan Nurjan, M.A. PENERBIT WADE GROUP	2015	Buku "Psikologi Belajar" menyajikan pemahaman mendalam tentang proses belajar manusia, menekankan pentingnya teori-teori belajar seperti behavioristik, kognitif, dan humanistik dalam pendidikan. Buku ini menggambarkan bagaimana motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik siswa. Selain itu, buku ini juga mengidentifikasi berbagai jenis kesulitan belajar, seperti learning disabilities dan slow learner, serta faktor-faktor penyebabnya. Dengan penekanan pada diagnosis yang tepat dan penerapan strategi pembelajaran yang inklusif, buku ini mengajak para pendidik untuk memahami dan merespons kebutuhan serta potensi unik setiap siswa, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan mendukung.
		Stres belajar adalah tantangan umum yang dialami siswa, terutama di sekolah favorit, dengan dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan

STRES BELAJAR SUATU PENDEKATAN DAN INTERVENSI KONSELING Farida Aryahi PENERBIT EDUKASI MITRA GRAFIKA	2016	prestasi akademik mereka. Faktor penyebabnya meliputi beban akademik, pola asuh yang otoriter, kesulitan mengelola waktu, dan masalah sosial. Stres ini dapat dipahami sebagai hasil dari stimulus, respons, dan interaksi individu dengan lingkungannya. Karena siswa, khususnya remaja, sering kali belum memiliki kemampuan mengelola stres secara mandiri, diperlukan pendekatan menyeluruh yang melibatkan siswa, orang tua, guru, dan konselor sekolah untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan mengelola stres dan meningkatkan ketahanan menghadapi tantangan akademik.
---	------	---

Tabel 2. Referensi Jurnal Terkait Topik

Judul, Nama Penulis, dan Tahun	Hasil Temuan
KECERDASAN EMOSI DAN RESILIENSI AKADEMIK SEBAGAI PREDIKTOR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA Fadli Rahman, Elfandrian Putra, Elis Yulia Ningsih, 2025	Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik berkontribusi positif dan signifikan terhadap prestasi akademik dengan koefisien 0.050, menandakan bahwa semakin tangguh mahasiswa secara akademik, semakin baik pula kinerja mereka. Sebaliknya, kecerdasan emosi ditemukan memiliki pengaruh negatif dengan koefisien-0.032, yang mengindikasikan bahwa faktor ini tidak selalu berkontribusi positif terhadap pencapaian akademik dalam konteks tertentu.
MEMBANGUN RESILIENSI SEPANJANG RENTANG KEHIDUPAN: STRATEGI MENGHADAPI TANTANGAN DAN TEKANAN Allya Esa Putri, Sobrul Laeli, 2024	Resiliensi emosional penting untuk mengatur emosi, membangun ketahanan mental, dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Strategi untuk membangun resiliensi meliputi, mengatasi stres dengan cara yang sehat, mengatur emosi secara efektif, mempertahankan keseimbangan psikologis praktik mindfulness dan manajemen stres. Resiliensi dapat dipelajari dan dikembangkan sepanjang hidup melalui dukungan sosial, pengembangan keterampilan, dan pola pikir positif.

<p>BODY IMAGE DENGAN SELF-ESTEEM DI MASA EMERGING ADULTHOOD PADA WANITA PAGEAN Alma Mustika dan Dewi Anggraini, 2022</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara body image dan self-esteem, dengan tingkat signifikansi 0,000 dan nilai korelasi sebesar 0,455. Hasil juga mengungkapkan bahwa subjek penelitian umumnya memiliki self-esteem dan body image yang tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa body image yang positif berkontribusi pada peningkatan self-esteem.</p>
<p>PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNP ANGKATAN 2021 Rani Rafika Duri, Kartika Aulia Rahmi, Yuli Rahmadin, Amalia Kartika Yani, Apriyani, Maria Weni Gowasa. 2025</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap psychological well-being, dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05). Mayoritas responden memiliki regulasi emosi pada kategori sedang (61.20%) dan psychological well-being pada kategori sedang (73.33%). Hal ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.</p>
<p>PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG TERLAMBAT LULUS Evangelica Shane Gisela, Emmanuella Anastacia Kinkie, Auliana Sabbilla, Untung Subroto, 2025</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien korelasi -0.814 ($p < 0.001$). Stres akademik yang tinggi berdampak negatif pada berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan sosial, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dampaknya mencakup gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi.</p>
<p>PERAN CITRA TUBUH DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP SELF ESTEEM PADA REMAJA PUTRI DI KOTA DENPASAR Anak Agung Mas Damayanti, dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh dan penerimaan diri secara signifikan memengaruhi self-esteem remaja putri, dengan kontribusi sebesar 36,8%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Citra tubuh memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan penerimaan diri terhadap self-esteem. Temuan ini menekankan pentingnya membangun citra</p>

	tubuh yang positif, dan penerimaan diri yang sehat.
DINAMIKA EMOSI AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU Pepi Nuroniah, Giskha Oktaviani Khairun Nisa, Esya Anesty Mashudi, dan Nadia Aulia Nadhirah, 2022	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki emosi akademik positif berupa rasa syukur atas apa yang dicapai, bangga dengan pencapaian yang diraih, senang memiliki teman-teman yang saling memotivasi, dan lega ketika meraih yang diinginkan tercapai. Sedangkan, perasaan emosi akademik negatif yang muncul adalah merasa cemas dengan hasil yang dicapai, sedih dan tertekan ketika diawal semester karena baru beradaptasi lingkungan.
HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL, RESILIENSI, DAN SELF-ESTEEM TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA BERPRESTASI Adinda Rizky Oktavia, Lely Ika Mariyati.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berhubungan signifikan dengan stres akademik. Temuan menunjukkan bahwa self-esteem memediasi hubungan ini, di mana dukungan sosial dan resiliensi secara tidak langsung mempengaruhi stres akademik melalui peningkatan self-esteem. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang meningkatkan dukungan sosial dan self-esteem dapat berhasil.
PROGRAM PENGEMBANGAN KETERAMPILAN RESILIENSI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA Fi Aunillah, Maria Goretti Adiyanti, 2025	Program pengembangan keterampilan resiliensi terbukti efektif meningkatkan self-esteem pada remaja berstatus sosial-ekonomi rendah, dengan efek yang bertahan hingga dua minggu setelah program berakhir. Uji interaksi menunjukkan bahwa perubahan skor resiliensi diikuti oleh perubahan skor self-esteem.
KEPERCAYAAN DIRI DAN PERILAKU DIET TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA ANGGOTA AEROBIK Virginian Fatima Azzahra, Alfiana Indah Muslimah, Agustina Ekasari, 2024	Hasil penelitian antara variabel kepercayaan diri dan perilaku diet terhadap ketidakpuasan tubuh menunjukkan nilai F sebesar 17,155 dengan hasil uji signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0,000 (Sig, \leq 0,05). Kepercayaan diri dan perilaku diet secara simultan berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh sebesar 29,2%, sedangkan 70,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur dan wawancara yang telah dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa pembangunan resiliensi emosional di kalangan mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari pengaruh citra tubuh, kemampuan pengelolaan emosi, dan dukungan lingkungan sosial. Berdasarkan pengamatan, mahasiswa dengan tingkat kecemasan sebelum ujian atau presentasi yang lebih rendah cenderung memiliki persiapan yang matang dan rasa percaya diri yang kuat. Sebaliknya, kecemasan meningkat pada mahasiswa yang kurang persiapan atau menghadapi tekanan dari dosen yang dianggap kritis. Hal ini sejalan dengan literatur yang menekankan bahwa regulasi emosi, seperti memahami dan mengontrol reaksi terhadap stres, menjadi komponen utama dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa. Strategi ini dapat membantu mereka mengelola ketegangan akademik yang sering kali tidak terhindarkan.

Dukungan sosial juga terbukti menjadi kunci dalam mengurangi tekanan akibat tugas menumpuk dan tenggat waktu yang ketat. Mahasiswa yang merasa terbantu oleh teman-temannya, seperti dalam pengamatan, lebih mampu menghadapi tekanan dibandingkan mereka yang merasa terisolasi. Literasi yang dikaji mendukung temuan ini dengan menyebutkan bahwa keluarga, teman, dan institusi pendidikan dapat menyediakan jaringan pendukung yang berfungsi sebagai penopang emosional. Ketika dukungan ini optimal, mahasiswa lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka, bahkan di tengah situasi akademik yang menantang.

Pandangan terhadap penampilan fisik menjadi aspek penting lainnya. Mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih percaya diri dan tidak mudah terganggu oleh ekspektasi sosial terkait standar kecantikan. Namun, bagi mahasiswa yang memiliki keinginan untuk memperbaiki penampilan tetapi terkendala oleh gaya hidup, tekanan sosial ini dapat menurunkan kepercayaan diri mereka. Literatur mendukung bahwa citra tubuh yang positif memperkuat self-esteem, yang pada akhirnya meningkatkan resiliensi emosional. Pentingnya kampanye kesadaran tentang penerimaan diri dan keberagaman tubuh di kampus menjadi salah satu solusi untuk memitigasi dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap penampilan fisik.

Strategi holistik diperlukan untuk mendukung mahasiswa membangun ketahanan emosional yang lebih baik. Intervensi melalui pelatihan keterampilan pengelolaan stres, penyediaan layanan konseling, dan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif dapat menjadi langkah nyata. Sebagaimana diungkapkan dalam literatur, praktik mindfulness dan perspektif positif dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan sosial maupun akademik dengan mental yang lebih tangguh.

KESIMPULAN

Resiliensi emosional merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari berbagai tekanan emosional serta situasi yang sulit. Dalam konteks mahasiswa, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti penampilan fisik dan lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap tingkat

resiliensi emosional mereka. Penampilan fisik yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, yang pada gilirannya berkontribusi pada pengembangan resiliensi emosional. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Lingkungan sosial juga memiliki dampak signifikan terhadap resiliensi emosional mahasiswa. Dukungan dari teman sebaya dan dosen mampu menciptakan rasa aman yang membantu mahasiswa untuk lebih mampu mengatasi tekanan akademis dan emosional. Penelitian ini menegaskan bahwa pentingnya membangun program-program intervensi yang tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental dan dukungan sosial, guna membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan yang ada. Menciptakan lingkungan akademis yang positif dan mendukung, serta memberikan perhatian terhadap pengaruh penampilan fisik dan dukungan sosial, adalah kunci untuk membantu mahasiswa tidak hanya dalam mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga dalam mengembangkan kesehatan mental yang kuat dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryahi, F. (2016). *"Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*. Edukasi Mitra Grafika.
- Aunillah, F., & Adiyanti, M. G. (2015). Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Remaja. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1 (1).
- Azzahra, V. F., Muslimah, A. I., & Ekasari, A. (2024). "Kepercayaan Diri dan Perilaku Diet terhadap Body Dissatisfaction pada Anggota Aerobik". *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16 (1).
- Damayanti, A. A., & Ary Susilawati, L. P. (n.d.). "Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri terhadap Self Esteem pada Remaja Putri di Kota Denpasar". *Jurnal Psikologi Udayana*, 201-210.
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., Apriyani, & Gowasa, M. W. (2025). "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021". *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3 (2).
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). "Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus". *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5 (1).
- Kevin, P., Mustika, C., Pazla, R., & Fitri, Y. (2024). *"Bangkit Dari Rasa Takut: Membangun Mental Tangguh di Tengah Tekanan"*. Eureka Media Aksara.
- M.A, S. N. (2015). *"Psikologi Belajar"*. Wade Group.
- Nuroniah, P., Khairun Nisa, G. O., Mashudi, E. A., & Nadhirah, N. A. (2022). "Dinamika Emosi Akademik pada Mahasiswa Baru". *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7 (2).
- Oktavia, A. R., & Mariyati, L. I. (n.d.). "Hubungan Dukungan Sosial, Resiliensi, dan Self-Esteem terhadap Stres Akademik Siswa Berprestasi". *Umsida*.

VISA: Journal of Visions and Ideas

Vol 5 No 3 (2025) 916-924 E-ISSN 2809-2058 P-ISSN 2809-2643

DOI: 47467/visa.v5i3.7620

- Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). "Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan". *Karimah Tauhid*, 3 (6).
- Rahman, F., Putra, E., & Ningsih, E. Y. (2025). "Kecerdasan Emosi dan Resiliensi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (2).
- Rahmi, A. M., & Anggraini, D. (2022). "Body Image dengan Self-Esteem di Masa Emerging Adulthood pada Wanita Pageant". *Psychology Journal*, 4 (1).