

Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat

Aulia Kirana, Agustini, Enka Rista
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Corresponding author: auliakirana.2704@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between Resilience and academic stress of students who are completing their final project at X University, West Jakarta. The sample in the study amounted to 87 respondents consisting of 33 men and 54 women. The sampling technique used was non-probability sampling with the convenience sampling method. The measuring instrument in this study used the instrument of academic stress and resilience. The results obtained are correlation coefficient (r) -0.324 and a significance value of 0.002 ($p < 0.01$). It can be concluded that there is a negative relationship between academic stress and resilience in students who are completing their final project at University X, West Jakarta. This shows that the higher the academic stress, the lower the resilience of students who are completing their final assignments and vice versa if the lower the academic stress of students who are completing their final assignments at University X, West Jakarta.

Key Words : *Resilience, Academic Stress, Student, Thesis*

Pendahuluan

Skripsi sebagai syarat kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi, tidak jarang mahasiswa menemui berbagai tantangan dan kesulitan ketika menyelesaikan skripsi. Kesulitan yang dialami seperti, kebingungan mahasiswa dalam memilih judul, menghadapi persepsi yang buruk terhadap skripsi, kesulitan mengolah data, kesulitan mencari teori yang sesuai dengan judul penelitian, oleh sebab itu mahasiswa menganggap skripsi adalah sebuah ancaman (Machmud, dikutip dalam, Sutralaksana dan Kusdiyati, 2020). Kesulitan yang dirasakan mahasiswa berkembang menjadi perasaan negatif, sehingga menimbulkan, kekhawatiran, stres, dan kehilangan motivasi yang akhirnya menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsi bahkan ada pula yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan dalam beberapa waktu (Mu'tadin, dikutip dalam Susanti, Maulidia, Ulfah, dan Nabila, 2021). Hal

tersebut yang menjadi stressor dan stres akademik dilaporkan selalu terjadi di dalam kalangan mahasiswa (Karaman, Nelson, & Vela, 2017).

Stres akademik sebagai stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut. Dalam Gadzella dan Masten (2005) aspek dari stres akademik terbagi menjadi dua, yaitu (1) stressor akademik, yang memiliki lima kategori, yaitu: *frustation* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressure* (tekanan), *change* (perubahan) dan *self-imposed* (keinginan diri). (2) Reaksi terhadap stressor akademik, dengan 4 kategori, yaitu: *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif).

Stressor akademik berupa peristiwa yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik terdiri dari

beberapa kategori, yakni *Frustrations* (frustasi), terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan. *Conflicts* (konflik) muncul ketika mahasiswa berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan. *Pressure* (tekanan) adalah stressor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. *Pressure* dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat mahasiswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. *Changes* (perubahan) merupakan perilaku yang dimunculkan mahasiswa karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu. *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu tentang bagaimana mahasiswa membebani dirinya sendiri (Gadzella & Masten, 2005)

Reaksi terhadap stressor akademik. Reaksi terhadap stres terdiri dari empat

kategori, yaitu: *Physiological* (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik. *Emotional* (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stres adalah emosi, seperti ketakutan, rasa bersalah, merasa kesal. *Behavioral* (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, cepat marah terhadap orang lain, dan menyendiri. *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif) mengarah pada pengalaman terhadap stres dan penilaian kognitif terhadap peristiwa stres yang kemudian memunculkan strategi yang dilakukan untuk mengatasi stres. Seperti, memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif dan menganalisa masalah yang dialami (Gadzell & Masten, 2005).

Stres akademik memang menjadi permasalahan yang terbukti dari berbagai studi yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengenai kesejahteraan dan stres akademik mereka. Ketika mahasiswa mengalami stres

akademik selama proses menyelesaikan skripsi, diperlukan adaptasi untuk menangani kondisi stres yang sedang terjadi (Schneider, dikutip dalam Suharsono dan Anwar, 2021). Adaptasi yang dimaksud adalah resiliensi. Mahasiswa akan memaknai sebuah masalah menjadi tantangan, sehingga proses belajar akan menjadi menyenangkan, dan mereka akan mengalami pertumbuhan diri. Peranan resiliensi bermanfaat bagi mahasiswa yang menyelesaikan skripsi sebab resiliensi dapat membantu mahasiswa untuk bangkit dari keterpurukan, mampu berteguh hati, dan memperbaiki kesedihan yang sedang dihadapi (Amelia, Asni, & Chairilisyah, 2014). Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki mahasiswa untuk mengontrol diri, kehendak, keinginan, dan tekanan yang terwujud dari dalam diri, berdasarkan dari pengalaman individu dan respon yang ada saat muncul permasalahan (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi memiliki beberapa aspek, yakni *emotional regulation*, *impulse control*, *optimism*, *casual analisys*, *empathy*, *self efficacy*, dan *reaching out*. *Emotional Regulation* adalah ketika mahasiswa mampu untuk selalu dalam keadaan tenang saat berada di dalam tekanan. *Impulse control* merupakan keahlian untuk mengontrol keinginan, dorongan dan juga tekanan yang muncul dari dalam diri individu. *Optimism* adalah keadaan yang ditandai dengan mempercayai dirinya, memiliki keahlian untuk menyelesaikan permasalahan yang akan terjadi di masa depan. *Causal Analisis* sebagai keahlian untuk mencari tahu dan menemukan dengan tepat sumber dari permasalahan yang dihadapi. *Empathy* sebagai kemampuan dalam melihat signal kondisi emosional dan juga psikologis. *Self-efficacy* merupakan penggambaran individu sangat meyakini bahwa ia dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam keyakinan individu dan kemampuannya untuk meraih kesuksesan.

Reaching Out adalah mahasiswa memiliki keberanian dalam menghadapi rintangan dan berani mengambil resiko dalam mencapai kesuksesan. Individu menganggap permasalahan sebagai tantangan bukan ancaman (Reivich & Shatte, dikutip dalam Prihastuti, 2011). Ketika mahasiswa memiliki resiliensi yang kurang baik, ia akan sulit beradaptasi terhadap rintangan akademik yang di hadapi. Hal ini menyebabkan timbulnya masalah akademik yang memunculkan stres akademik (Boatman, dikutip dalam Prihastuti, 2011)

Berbagai penelitian menekankan resiliensi amat penting bagi mahasiswa khususnya dalam keberhasilan akademik agar mampu beradaptasi dan melakukan pengembangan diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa dengan ketahanan yang baik mampu beradaptasi dalam keadaan sulit, dengan mudah mampu mengatasi permasalahan dalam bidang akademiknya (dalam

Martin, dikutip dalam Mir'atannisa, Rusmana, & Budiman, 2019).

Beberapa penelitian terkait resiliensi dan stres akademik diantaranya penelitian Septiani dan Fitria (2016) hasilnya yakni terdapat hubungan yang signifikan negatif antara dimensi resiliensi dan dimensi stres. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi adalah mahasiswa yang tidak resilien atau resiliensi rendah. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan memiliki tingkat stres yang rendah. Penelitian Selly (2021) diperoleh hasil yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara stres akademik dengan resiliensi pada siswa SMA di Yogyakarta. Penelitian lain ditemukan oleh Rahayu dan Djabba (2019) dengan judul peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. Hasil menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran sangat penting terhadap stres akademik yang dialami oleh siswa/siswi SMA. Dalam penelitian tersebut pengaruh resiliensi terhadap stres akademik diketahui

sebesar 81,6%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Peneliti juga melakukan wawancara awal sebagai identifikasi masalah penelitian di Universitas X Jakarta Barat menyatakan bahwa mengalami stressor akademik dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Stressor yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi diperoleh data awal bahwa subjek mengalami frustrasi (frustration) saat mengerjakan skripsi, berbagai kesulitan yang dihadapi subjek ketika sedang menyelesaikan skripsi, seperti contoh kesulitan saat mencari literatur yang sesuai dengan tema penelitian, tidak mengerti dalam pembuatan skripsi, merasakan cemas dan takut ketika mendapat revisi dari dosen pembimbing, Subjek merasakan tekanan (pressure) saat mengerjakan skripsi, tekanan dari keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian dan juga keterbatasan waktu untuk menemui dosen pembimbing dikarenakan subjek sulit membagi waktu

antara bekerja dan menyelesaikan skripsinya. Selain itu tekanan yang dihadapi subjek didapat dari pihak keluarga yang meminta subjek segera menyelesaikan skripsinya tepat waktu (Komunikasi Pribadi, November 2021).

Berdasarkan contoh kasus tersebut diperoleh data awal bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat mengalami stres akademik yang disebabkan oleh adanya stressor. Stressor akademik merupakan keadaan (stimulus) yang menuntut individu untuk dapat menyesuaikan diri, tidak sama dengan kejadian yang sering terjadi pada kehidupan sehari-hari (Gadzella & Masten, dikutip dalam Azahra, 2017). Adapun reaksi subjek terhadap stressor akademik yang dialami. Reaksi stres yang disebabkan oleh stressor akademik diantaranya adalah reaksi emosi, reaksi fisik, reaksi kognitif dan reaksi perilaku. Menurut Gadzella, (dikutip dalam Azahra, 2017). Contoh kasus reaksi fisik, emosi dan kognitif

subjek terhadap stressor akademik, subjek menyatakan sering merasakan sakit kepala ketika memikirkan skripsi, subjek merasa sedih mengingat skripsi yang tidak kunjung selesai. Contoh kasus selanjutnya reaksi perubahan perilaku subjek sering menangis, dan tidak dapat berkonsentrasi pada pengerjaan skripsi sehingga menunda penyelesaiannya.

Dari hasil wawancara awal dan fenomena tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa membutuhkan resiliensi untuk menghadapi permasalahan yang ditemui dalam perkuliahan, khususnya pada mahasiswa semester akhir saat menyelesaikan skripsinya. Banyaknya kejadian yang tidak sesuai harapan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi dianggap penting untuk mahasiswa memiliki resiliensi (Komunikasi pribadi, November 2021).

Penelitian ini perlu dilakukan mengingat fenomena stres akademik kerap kali terjadi

pada mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu. Berdasarkan data yang diperoleh dari Biro Administrasi Pembelajaran (BAP) universitas X Jakarta barat tahun 2020-2021 ada sekitar 40% yang mengambil skripsi pertama kalinya, 32% memperpanjang skripsi untuk yang kedua semester, 17% mengambil skripsi ketiga semester, dan 11% yang mengambil skripsi empat sampai enam semester. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa fenomena kelulusan tidak tepat waktu sudah banyak terjadi di universitas, tetapi hal ini dapat merugikan mahasiswa karena akan semakin banyak menambah semester sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama untuk lulus, mahasiswa juga merasa terbebani karena mahasiswa akan mendapat surat peringatan oleh kampus jika sudah melebihi 2 semester dalam proses penyusunan skripsi, terancam DO hingga masa studinya habis dan juga harus mengeluarkan biaya perkuliahan yang tidak sedikit.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mana partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja. Diketahui dalam Wilks (2008) mahasiswa yang bekerja memiliki tingkatan stres yang lebih tinggi karena harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat menyelesaikan skripsi sebaik-baiknya. Mahasiswa yang bekerja dan menyusun skripsi cenderung memiliki stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan hanya fokus kuliah saja. Mahasiswa yang bekerja sambil menyusun skripsi cenderung menunjukkan performa akademik yang kurang baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Tekanan untuk mencapai kualitas akademik dapat menimbulkan stres yang membuat mahasiswa harus bertahan untuk menyelesaikan studinya. Dengan demikian, peneliti memfokuskan subyek dalam penelitian ini mahasiswa bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta barat.

Adanya penelitian ini bertujuan memberi kontribusi yang dapat dimanfaatkan bagi pihak universitas khususnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mengingat fenomena stres akademik seringkali terjadi pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi maka peranan resiliensi amat penting. Resiliensi merujuk pada kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi sebagai perilaku adaptif agar berhasil dalam menunjukkan kualitas pribadi. Kemampuan resiliensi dapat ditingkatkan dan dilatihkan agar mahasiswa mampu bertahan menghadapi situasi sulit dan berusaha menyelesaikan skripsinya hingga selesai.

Alasan peneliti memilih universitas X Jakarta Barat sebagai tempat penelitian, karena lokasi tersebut dengan mudah diakses untuk meneliti lebih dalam permasalahan yang akan dikaji. Mengenai hal ini peneliti semakin intensif ke lokasi penelitian agar hasil yang akan diperoleh lebih maksimal. Penelitian ini penting untuk dilakukan harapannya jika hasil

penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dengan resiliensi akademik baik dapat berpotensi meminimalisir stres akademik, maka pihak-pihak universitas dapat merancang strategi yang tepat, guna meningkatkan resiliensi mahasiswa yang nantinya akan bermanfaat dalam menangani masalah stres akademik mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. Rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah terdapat hubungan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat?”

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasional. Hal ini ditujukan untuk mengetahui gambaran mengenai resiliensi dengan stres akademik, serta untuk mengungkap hubungan korelatif antar kedua variabel tersebut. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa fakultas psikologi kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat yang sedang menyelesaikan skripsi. Data jumlah populasi didapatkan dari fakultas psikologi kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat. Pada penelitian ini peneliti menyebarkan kuesioner ke 87 jumlah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *Nonprobability sampling* dengan metode *convenience sampling*. *Nonprobability sampling* yaitu teknik dalam pengambilan sampel yaitu tidak memberikan kesempatan atau peluang yang

sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik *nonprobability sampling* dengan metode *convenience sampling* digunakan karena sampel dipilih berdasarkan kemudahan atau ketersediaan untuk mengaksesnya, dimana populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi yang bekerja dan sedang menyelesaikan skripsi berada di Universitas X Jakarta Barat

Alat ukur yang digunakan skala resiliensi yaitu *Resiliensi Quotionare Test* (RQ-Test) yang menggunakan teori Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan individu untuk berteguh hati, bangkit kembali dan beradaptasi dalam keadaan yang sulit. Kemudian diukur melalui jumlah skor meregulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, menganalisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian aspek positif. Peneliti memodifikasi pengukuran yang sudah di terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nurmalasari (2017).

Reliabilitas skala ini adalah sebesar $\alpha = 0.856$. Berikut gambaran item pada alat ukur resiliensi (Tabel 1):

Tabel 1
Blue print alat ukur resiliensi (X)

Aspek / dimensi	Favorable	Unfavorable
<i>Emotional regulation</i>	1,2	3
<i>Impulse control</i>	4,5	6
<i>Optimism</i>	11,18	7,27
<i>Casual analisys</i>	10,15,16,	8,9
<i>Empathy</i>	14,28	19,20,17
<i>Self Efficacy</i>	21,23,12	24,13,29
<i>Reaching out</i>	22,25,26	
Jumlah	18	11

Selanjutnya, stres akademik diukur menggunakan skala stress akademik yang diadaptasi dari alat ukur *Gadzella's Student-Life Stress Inventory* (1991). Skala stress akademik memiliki sembilan kategori, yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Penelitian ini menggunakan pengukuran berdasarkan teori-teori yang mengacu pada

teori stress akademik yang telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Azzahra (2017) berdasarkan kerangka *Gadzella & Masten* (2005) Reliabilitas skala ini adalah sebesar $\alpha = 0.893$. Proses adaptasi yang dilakukan melalui translate bahasa dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Lalu diuji coba lapangan dengan skala kecil untuk mengetahui validitas dan reliabilitas pada setiap item.

Tabel 2
Blue print alat ukur stres akademik (Y)

Dimensi	Indikator	favorable	unfavorable
Stressor akademik	<i>Frustration</i>	1,2, 3	4
	<i>Conflict</i>	5	6
	<i>Pressure</i>	7,9,10	8
	<i>Chance</i>	11,12	
	<i>Self-imposed</i>	13	14
Reaksi terhadap stressor	<i>Phsysiological</i>	15,16	
	<i>Emotional</i>	17	
	<i>Behavioral</i>	18,19,21	20
	<i>Cognitive</i>	22,23,24	
Jumlah		19	5

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisa Data Utama

Uji ketentuan analisis harus dilakukan lebih dahulu sebelum melakukan uji analisis data, yang disebut dengan uji asumsi, pada uji asumsi terdapat uji data normalitas sebagai ketentuan tetap dalam menguji nilai korelasi sehingga tidak terdapat kesalahan dalam penarikan kesimpulan nantinya. Analisis data ini dibantu menggunakan aplikasi SPSS 26. Perolehan yang didapatkan dari uji normalitas oleh peneliti dalam mencari tahu mengenai data yang peroleh oleh peneliti, memiliki terdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan pada uji normalit

nilai *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel stres akademik di dapatkan nilai $p = 0,034 < 0,05$ yang memiliki arti data tidak terdistribusi normal. Dan pada variabel resiliensi didapatkan nilai $p = 0,004 < 0,05$ yang berarti data tidak terdistribusi normal. Maka kesimpulan data dalam penelitian ini adalah **tidak terdistribusi normal**.

Peneliti melakukan uji coba reliabilitas dengan *cronbach alpa* pada SPSS versi 26, data yang diolah memperlihatkan instrumen stres akademikyng terdiri dari 24 butir item mempunyai reliabilitas sebesar $(\alpha) = 0,893$ dan instrumen resiliensi yang

terdiri dari 29 butir item memiliki reliabilitas sebesar $(\alpha) = 0,856$. Instrumen dapat dinyatakan reliabel jika nilai koefisien adalah 0,7 Kedua instrumen ini memiliki nilai koefisien $> 0,7$, maka kedua instrumen ini mencukupi syarat reliabilitas dan dapat dikatakan reliable.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman's Rho*, karena data tidak terdistribusi normal. Hasil ditunjukkan pada uji korelasi antara

resiliensi dengan stres akademik nilai $(p = 0,002$ dan korelasi koefisien (r) sebesar $-0,324$). Perolehan ini menyatakan kedua variabel memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kekuatan hubungan yang sedang antara hubungan antara variabel (syarat hubungan $p < 0,01$). Uji hipotesis dalam penelitian ini dihitung dengan dibantu SPSS 26, dengan perolehan hasil dibawah ini :

Tabel 3
Analisis Data Utama

Variabel	Sig. (2-tailed)	Correlation coefficient	Hasil
Resiliensi	0,002	-0,324	Berkorelasi Negatif
Stres Akademik			

Hasil uji korelasi yang diperoleh menampilkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,002. Dikarenakan nilai sig. (0,002) $< 0,01$ dengan demikian hasil dari penelitian initerdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan stres

akademik pada Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Hasil dan Analisis Data Tambahan

Dalam penelitian ini analisa deskriptif berfungsi sebagai menampilkan penyebaran data yang sudah dilakukan dalam penelitian ini mendapatkan hasil sebanyak 87 responden. Data yang

diperoleh oleh peneliti di uji menggunakan SPSS versi 26. Berikut di bawah ini nilai standar deviasi dan rata-rata yang dihasilkan:

Tabel 4
Analisa Deskriptif

Variable	Total Responden	Range	Minimal	Maximum	Mean	SD
Stres akademik	87	67	31	98	68.48	14.011
Resiliensi	87	16	69	85	74.80	2.811

Sesuai hasil yang didapatkan pada tabel analisa deskriptif diatas pada skala Stres akademik didapatkan hasil skor data nilai terkecil adalah 31 skor nilai terbesar adalah 98 dan nilai range adalah 67. Sebesar 68,48 sebagai nilai *mean* atau rata-rata dan bernilai 14,011 untuk standar deviasi. Dan pada skala resiliensi, diperoleh skor data nilai terkecil adalah

69, skor nilai terbesar bernilai 85 dan nilai range adalah 16. Sebesar 74,80 sebagai *mean* atau rata-rata dan bernilai 2,811 untuk standar deviasi.

Hasil kategorisasikan terdiri dari 3 kelompok yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berikut hasil penelitian berdasarkan kategorisasi memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5
Kategorisasi Variabel Resiliensi dan Stres akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	0	0%	Rendah	17	19,5%
Sedang	87	100%	Sedang	63	72,4%
Tinggi	0	0%	Tinggi	7	8,0%
TOTAL	87	100%	TOTAL	87	100%

Hasil dalam penelitian ini pada tabel di atas, dari 87 responden. Ditemukan 17 subjek (19,5%) memiliki stres akademik dengan kategori rendah, 63 subjek (72,4%) yang memiliki stres akademik dengan kategori sedang, 7 subjek (8,0%) memiliki rasa stres akademik dengan kategori rendah. Sesuai dari hasil yang didapat dalam penelitian ini pada tabel di atas, dari 87 responden. Ditemukan 87 subjek (100%) memiliki resiliensi dengan kategori sedang.

Tabel 6
Uji Korelasi Antar Dimensi

Resiliensi		Stres	Stressor	Reaksi stressor
Meregulasi emosi	r		-0,417**	-0,399**
	P		0,000	0,000
Pengendalian impuls	r		-0,330**	-0,221*
	P		0,002	0,039
Optimis	r		-0,318**	-0,171
	P		0,003	0,114
Analisis kausal	r		-0,117	-0,151
	P		0,282	0,164
Empati	r		-0,127	0,109
	P		0,241	0,314
Self efficacy	r		-0,090	-0,088
	P		0,409	0,418
Reaching out	r		-0,041	-0,210
	P		0,707	0,051

Berdasarkan uji korelasi antara dimensi resiliensi dan stres akademik yang dilakukan peneliti adalah menunjukkan hasil terdapat korelasi yang signifikan ($P < 0,05$) antara dimensi stressor akademik dengan dimensi meregulasi emosi ($P = 0,000$), pengendalian impuls ($0,002$), dan optimis ($P = 0,003$). Tidak terdapat korelasi yang signifikan ($p > 0,05$) antara dimensi analisis kausal ($P = 0,282$), empati ($P = 0,241$), self efficacy ($P = 0,409$) dan reaching out ($P = 0,707$).

Hasil pada dimensi reaksi terhadap stressor akademik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($P < 0,05$) pada dimensi meregulasi emosi ($P = 0,000$) dan pengendalian impuls ($P = 0,039$). Pada dimensi optimis, analisis kausal, empati, self efficacy, dan reaching out tidak terdapat hubungan yang signifikan ($P > 0,05$).

Pada dimensi stressor terdapat hubungan paling tinggi dengan dimensi meregulasi emosi ($r = -0,417$) yang berarti memiliki korelasi sedang yang signifikan. Pada dimensi reaksi terhadap stressor terdapat hubungan paling tinggi dengan dimensi meregulasi emosi ($r = -0,339$) yang berarti memiliki korelasi rendah yang signifikan. Terdapat hubungan paling rendah pada dimensi stressor akademik dengan dimensi reaching out ($r = -0,041$) yang berarti hampir tidak ada hubungan antara dimensi stressor akademik dengan dimensi reaching out. Terdapat hubungan paling rendah antara reaksi terhadap stressor akademik dengan self efficacy ($r = -0,088$) yang berarti hampir tidak menunjukkan hubungan antara dimensi reaksi terhadap stressor akademik dengan dimensi self efficacy

Pembahasan

Uji hipotesis dalam penelitian ini mendapatkan nilai Signifikansi 0,002 ($p < 0,01$) dan koefisien korelasi sebesar ($r = -0,324$) dengan demikian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Selly (2021), dengan responden 100 mahasiswa yang menunjukkan adanya korelasi negatif resiliensi dengan stres akademik pada siswa sma di Yogyakarta. Selain itu, penelitian lain juga dilakukan oleh Septiani dan Fitria (2016) di dapatkan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan resiliensi dengan stres akademik. Peneliti menyimpulkan bahwasanya individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi akan memiliki

tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, individu yang menunjukkan tingkat stres yang tinggi adalah individu yang kurang resilien.

Resiliensi dan stres akademik mahasiswa bekerja yang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat terkategori sedang, sebetulnya meskipun mahasiswa bekerja mereka mampu menyelesaikan skripsinya hingga selesai. Studi yang dilakukan oleh Utami (2012) menyatakan mahasiswa yang mengalami stres akibat dari faktor akademik. Dari penelitian utami diketahui bahwa mahasiswa mampu mengatasi stres yang sebagian besar memiliki resiliensi yang sedang atau bisa dikatakan cukup memadai. Meskipun mahasiswa bekerja dan menyusun skripsi mengalami tekanan

stres akibat faktor akademik tetapi mereka mampu masih dapat bertahan dalam situasi tersebut.

Pada uji korelasi antar dimensi dapat diinterpretasikan bahwa dimensi regulasi emosi lebih berkontribusi terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat. Fakta dari hasil temuan Evan dan Kim (2013), bahwa kemampuan regulasi emosi yang efektif pada mahasiswa bekerja yang menyusun skripsi dapat melindungi efek negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik pada mahasiswa yang diakibatkan oleh skripsi. Begitupun sebaliknya stres dapat mengakibatkan fleksibilitas strategi regulasi emosi yang digunakan. Menurut Gross, Richard, dan Jhon (dikutip dalam Kadi, Bahar, & Sunarjo, 2020), regulasi emosi memang berperan penting dalam

menurunkan emosi negatif yang menjadi bagian dari stres akibat beban akademik yang harus dipenuhi mahasiswa bekerja dan menyusun skripsi.

Uji linieritas diperoleh $p = 0,647$. Maka dapat disimpulkan $p > 0,05$ artinya, terdapat hubungan yang linier antara variabel stres akademik dan variabel resiliensi. Hasil uji *one-way analysis of variance* (ANOVA) stres akademik didapatkan hasil signifikansi ada perbedaan pada karakteristik semester karena nilai signifikansi pada karakteristik semester kurang dari 0,05, pada semester 12 stres akademik yang dialami mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat memiliki nilai mean paling tinggi sebesar $M = 62,00$. Hasil temuan Agolla dan Ongori (2009), menyatakan semakin mahasiswa setiap semester memperpanjang skripsinya

dapat memengaruhi tingkat stressor yang diterima mengingat beban yang semakin bertambah merupakan faktor penyebab stres akademik. Dalam Kai & Wen, (2009) menemukan sebagian stres mahasiswa bekerja yang menyelesaikan skripsi berasal dari lingkungan pendidikan yakni beban yang cukup berat dan performa akademik mereka yang kurang memadai.

Penelitian ini tidak menunjukkan perbedaan stres akademik mahasiswa bekerja yang menyusun skripsi dari segi usia. Menurut Harlock (dikutip dalam Dewanti, 2016), mahasiswa berupaya menyesuaikan diri terhadap pola-pola baru, berlatih untuk meraih tujuan yang tepat, dan belajar memantapkan identitas diri. Oleh karenanya dari perbedaan usia pada mahasiswa tidak menunjukkan perbedaan stres secara signifikan.

Stres akademik mahasiswa bekerja yang menyusun skripsi baik laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Studi yang dilakukan Hafifah, Widiani, Rahayu (2017), menjelaskan karakteristik stressor akademik (jumlah, pola, dan intensitas) yang sama dan tidak adanya perbedaan kewajiban akademis antara laki-laki dan perempuan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa intensitas, pola, dan jumlah stressor yang diterima oleh mahasiswa bekerja yang menyelesaikan skripsi baik laki-laki maupun perempuan adalah sama. Akibatnya, pengalaman mahasiswa terhadap stressor akademik juga sama.

Pada resiliensi mahasiswa bekerja yang menyusun skripsi juga tidak ditemukan perbedaan pada tingkatan usia. Diperkuat oleh penelitian kukihara, Yamawaki, Uchiyama, Aray,

dan Horikawa (2014) menyatakan resiliensi mahasiswa bekerja yang menyelesaikan skripsi pada tingkatan usia memiliki faktor dari diri individu bahwa segala usia sama-sama memiliki resiliensi yang baik. Dilanjutkan dengan temuan Oktavianti dan Apriningtyas (2020) perbedaan usia pada mahasiswa memiliki resiko yang sama memiliki tingkat resiliensi rendah. Resiliensi mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan baik lingkungan pendidikan maupun tempat individu tinggal. Hasil penelitian serupa dilakukan oleh Sagone dan Caroli (2015) menyatakan mahasiswa laki-laki memiliki faktor protektif internal dibandingkan perempuan khususnya terkait penerimaan lingkungan sekitar, dan kemampuan diri. Sementara perempuan memiliki

kekuatan yang lebih tangguh dalam mengontrol dan terlibat dalam relasi sosialnya dengan rekan sebayanya.

Meningkatkan resilien dapat menjadi salah satu faktor solusi dan strategi bagi mahasiswa bekerja yang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat untuk mengatasi stres akademik. Penelitian ini tidak bisa untuk di generalisasikan kepada semua mahasiswa di Universitas X Jakarta Barat, karena di dalam penelitian ini lebih dikhususkan untuk mahasiswa bekerja yang sedang menyelesaikan skripsi, sehingga kemungkinan jika dilakukan penelitian kembali yang sama, belum berarti akan mendapatkan hasil yang sama dengan yang dibuat oleh peneliti. Oleh sebab itu, peneliti sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan kekurangan dalam penelitian ini karena responden yang

diperoleh oleh peneliti dalam jumlah sedikit.

Kesimpulan dan Saran

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif resiliensi dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat. Makna dari hubungan negatif yakni, jika stres akademik mahasiswa tinggi, maka semakin rendah resiliensi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, peneliti menyarankan beberapa hal, yakni:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Hendaknya melatih regulasi emosi dan mengendalikan impuls agar dapat menghadapi stressor akademik dengan cara tetap fokus dan mengendalikan

pikiran sehingga mampu memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang dihadapi dalam proses menyelesaikan skripsi.

- b. Mahasiswa bersikap optimis untuk mampu menyelesaikan skripsi.
- c. Mahasiswa dapat memanfaatkan fasilitas dari Universitas untuk mendukung kegiatan proses belajar menjadi lebih menyenangkan.

2. Bagi Pembaca

Bagi pembaca diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai stres akademik dan resiliensi, karena semakin baik dan mampu kita memiliki ketahanan dan mengelola stres akademik yang kita hadapi selama perkuliahan, utamanya ketika sedang menyelesaikan skripsi, akan semakin

cepat mahasiswa menyelesaikan skripsinya.

Referensi

- Amelia. S, Asni. E, & Chairil. D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau, *Jom FK, 1(2)*, 1-9.
- Agolla & Ongori 2009,,,"An assessment of academic stress among undergraduate students",*Edu. Res. Rev.4 (2)*: 063-070.
- Ardiyanto. R. (2018). Hubungan resiliensi dengan stress kerja karyawan, Skripsi : Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. Jakarta. Skripsi. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.*
- Apriningtyas. G & Oktavianto. E. (2020). Stress dan resiliensi remaja di masa pandemi COVID-19. *Husada mahakam : Jurnal Kesehatan, 10(2)*, 11-18
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stress akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi fakultas ilmu pendidikan negeri yogyakarta, *Skripsi: UNY*
- Evans, G. W & Kim. P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self regulation, dan coping. *Child Development Perspective, 7 (1)*, 43-43
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stres

- inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10
- Hafifah. N, Widiani. S. & Rahayu. W. (2017). Perbedaan stress akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang, *Nursing News*, 2(3), 220-229.
- Indriyani. S & Handayani, N, S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160
- Kai & Wen. 2009. A study of stress sources among college student in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*.
- Kadi, A. R, Bahar. H, Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa kedokteran universitas
- halu oleo, *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 85-94
- Karaman, M.A., Nelson, K.M., & Vela, J. C. (2017). The Mediation Effects of Achievement Motivation and Locus of Control Between Academic Stress and Life Satisfaction in Undergraduate Students. *British Journal of Guidance & Counseling*, 4(1), 375-384.
- Kukihara. H, Yamawaki. N, Uciyama. K, Arai.S & Horikawa. E.(2014). Trauma, depression, dan resilience earthquake/tsunami/disaster/nuclear disaster survivors of hirono. Fukushima, japan, *Psychiatry and clinical neuroscience*, 34(2), 193-209
- Mir'atannisa, I. M, Rusmana. N & Budiman. N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling* :

- Theory, Practice & Research*, 3 (2), 70-75
- Nurmalasari. N. (2018). Resiliensi Quotionare Test (RQ-TEST) Analisis Faktor Variabel Resiliensi. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7 (1), 33-40.
- Prihastuti. (2011). Profile Resiliensi Pendidik Berdasarkan *Resilience Quetient Test*, *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendididikan*. 15 (2), 199-214
- Rahayu, E. W dan Djabbar, M, E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. Malang, Malang: Naskah Prosiding Temilnas XI IPPPI
- Reivich K, Shatte A. (2002). The resilience factor; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle. 1st ed. New York: Broadway Books
- Sagone, E. & Caroli, M.E. (2015). Positive personality as a predictor of high resilience in adolescence. *Journal of Psychology and Behavioral Science* 3(2), 45-53. DOI: 10.15640/jpbs.v3n2a6
- Septiani. T dan Fitria. N (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7 (2), 59-76
- Selly, L. E. (2021). Hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada siswa sma di yogyakarta, skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Suharsono, Y & Anwar.Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8 (1), 1-12
- Susanti. R, Maulidia. S, Ulfah. M. & Nabila. A. (2021). Pandemi dan tingkat stres mahasiswa dalam

- menyelesaikan tugas akhir klihat: studi analitik pada mahasiswa fkm universitas mulawarman, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3 (1), 1-8
- Sutalaksana, D. A. & Kusdiyati. S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6 (2), 594-598
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Utami W. (2012). Analisis Faktor-faktor penyebab stres pada mahasiswa dengan kurikulum berbasis kompetensi (system blok) angkatan 2010 jurusan keperawatan universitas jenderal soedirman [skripsi]. Purwokerto: Faklutas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan jurusan Ilmu Keperawatan;
- Willda, T, Nazriati. E, Firdaus (2016). Hubungan resiliensi diri terhadap tingkat stres dokter muda fakultas kedokteran riau, *Jom FK*, 3 (1), 1-9
- Wilks, S.E. (2008). Resilience amid academic stress : The moderating impact of social support among social work student. *Advances in social work*, 9 (2), 106-125