

Peran Resiliensi Akademik terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Syafa'atika Rohmah^{1*}, Libbie Annatagia¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

*20320265@students.uii.ac.id

ABSTRACT

Final year students will be faced with various assignments, reports and theses at the same time. Students who are unable to face these academic demands will feel depressed, causing academic stress. This research aims to determine the role of academic resilience on academic stress in final year students. The subjects who participated in this research were final year students who were working on their thesis, both male and female, with a total of 180 students. The research method used is a quantitative method. Data collection was carried out using the Student-Life Stress Inventory scale developed by Gadzella (1991) which has been adapted by the Indonesian version by Azzahra, (2017) to measure academic stress and the academic resilience scale developed by Cassidy, (2016) which has been adapted by Dewi Kumalasari et al. (2020). This research data was tested using a regression test. The research results show that academic resilience is negatively related and has an influence on academic stress in final year students of 8.82% with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This shows that high academic resilience determines low academic stress. Conversely, low academic resilience determines high academic stress. If academic resilience is high then academic stress tends to decrease. Likewise, if academic resilience is low, academic stress tends to increase.

Keywords: academic resilience, academic stress, final year students

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan dengan berbagai tugas, laporan, serta skripsi dalam waktu yang bersamaan. Mahasiswa yang tidak mampu untuk menghadapi tuntutan-tuntutan akademik ini akan merasa tertekan sehingga menyebabkan munculnya stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi baik laki-laki maupun perempuan dengan jumlah 180 mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala Student-Life Stress Inventory yang dikembangkan oleh Gadzella, (1991) yang telah diadaptasi oleh Azzahra, (2017) untuk mengukur stres akademik dan skala resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Cassidy, (2016) yang telah diadaptasi oleh Dewi Kumalasari et al. (2020). Data Penelitian ini diuji menggunakan uji Regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik berhubungan secara negatif dan memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 8,82% dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingginya resiliensi akademik menentukan rendahnya stres akademik. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik menentukan tingginya stres akademik. Apabila resiliensi akademik tinggi maka stres akademik cenderung menurun. Begitu pula sebaliknya jika resiliensi akademik rendah maka stres akademik cenderung meningkat.

Kata kunci: mahasiswa tingkat akhir, resiliensi akademik, stres akademik

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari civitas academica dalam sebuah perguruan tinggi. Menurut Hulukati & Djibran (2018), mahasiswa merupakan peserta didik di universitas, sekolah tinggi, institut maupun politeknik dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Dalam prosesnya, mahasiswa akan memiliki tantangan di setiap tingkatan perkuliahan. Begitupula mahasiswa yang memasuki tingkat perkuliahan semester akhir.

Mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan dengan situasi dimana mereka harus menemui banyak tugas, berbagai laporan, serta skripsi dalam waktu yang bersamaan. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kesulitan ketika mengerjakan skripsi. Permasalahan yang sering dihadapi diantaranya adalah kesulitan mengidentifikasi konsep atau topik untuk referensi, kesulitan menentukan sampel, menggunakan alat ukur, waktu penelitian yang singkat, revisi berulang, kekurangan waktu dosen pembimbing untuk mengajar, dan lamanya respons dosen pembimbing (Hariaty et al., 2023). Mahasiswa yang tidak siap dan tidak mampu untuk menghadapi tuntutan-tuntutan akademik ini akan merasa tertekan sehingga menyebabkan munculnya stres akademik (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Beberapa penelitian telah menunjukkan data terkait stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Beberapa penelitian telah menunjukkan data terkait stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian Hariaty et al., (2023) ditemukan data bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik pada kategori sedang sebanyak 97,4% dan stres berat sebesar 20,6%. Selain itu, penelitian (Hamzah, 2020) menunjukkan bahwa terdapat 34,8% mahasiswa X mengalami stress akademik dengan tingkat sedang.

Apabila stres akademik yang dialami melebihi kapasitas individu, maka stres akademik akan menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif yang ditimbulkan dapat berupa penggunaan alkohol yang berlebihan, gangguan makan, dan gangguan tidur (Yusuf & Yusuf, 2020). Keadaan ini dapat mengancam serta menghambat kemampuan individu dalam beradaptasi dan menjalani kehidupan sehari-hari. Stres akademik memberikan dampak pada kondisi fisik, tingkah laku, kognitif, dan emosi (Aprilia & Yoenanto, 2022). Penelitian Putri & Yuline (2021), menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi juga berdampak pada kegiatan pembelajaran dan hasil belajar. Selain itu, stres akademik yang berkepanjangan juga akan mengakibatkan adanya tindakan bunuh diri (Risana & Kustanti, 2020).

Stres akademik yang dialami mahasiswa ini dapat diatasi dengan membangun kemampuan untuk bertahan atau mengembangkan resiliensi (Septiana, 2021). Resiliensi adalah istilah yang mengacu pada proses adaptasi positif saat menghadapi stres atau tantangan. Resiliensi secara umum didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, dan merespon secara positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dihindari. Dalam konteks akademik, resiliensi mengacu pada cara-cara interaktif atau mekanisme untuk mengatasi masalah pendidikan dan mencapai hasil yang positif dalam situasi yang penuh dengan tantangan (Meneghel et al., 2019). Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik akan lebih mudah menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan perkuliahan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah akan lebih sulit untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah akademik.

Berdasarkan uraian di atas maka pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yakni resiliensi akademik sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel tergantung. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan media *Google Form* yang berisikan kuesioner penelitian untuk mendapatkan data dari partisipan. Kuesioner penelitian terdiri atas skala resiliensi akademik dan stres akademik sebagai berikut:

1. Skala Stres Akademik menggunakan skala *Students-Life Stres Inventory (SSI)*. Skala ini dikembangkan oleh Gadzella & Masten, (2005) yang kemudian diadaptasi oleh Azahra, (2017). *Students-Life Stres Inventory* terdiri dari 2 dimensi yaitu *Stresor akademik* dan *Reaksi terhadap Stresor akademik* dengan total aitem 24. Skala ini menggunakan 4 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-5. Klasifikasi jawaban yang digunakan yaitu Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-kadang (3), Sering (4), dan Selalu (5).
2. Skala Resiliensi Akademik menggunakan skala resiliensi akademik dari Cassidy (2016) yang telah diadaptasi oleh Dewi Kumalasari et al. (2020). Skala resiliensi akademik ini akan mengukur tiga aspek yaitu keteguhan atau ketekunan (*perseverance*), merefleksikan dan adaptasi mencari bantuan (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta respon emosi terhadap pengaruh negatif (*negative affect and emotional response*) dengan total aitem 30. Tingkat resiliensi akademik dilihat dari perolehan skor skala resiliensi akademik. Skala ini menggunakan 4 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-4. Klasifikasi jawaban yang digunakan yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat resiliensi akademik atau sebaliknya.

Metode analisis data yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode analisis data statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan uji linieritas. Dilanjutkan dengan melakukan uji uji regresi untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik terhadap variabel stres akademik. Peneliti juga melakukan uji tambahan berupa analisis sumbangan efektif yang diberikan variabel resiliensi akademik dan aspek-aspeknya terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam melakukan analisis data tersebut peneliti menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 2.2*.

Hasil

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa hasil yang didapatkan sebagai berikut.

Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 180 mahasiswa tingkat akhir. Berikut gambaran umum mengenai responden penelitian

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian

Variabel Demografik		Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	40	22,2%
	Perempuan	140	77,8%
Usia	20	9	5,0%
	21	65	36,9%
	22	79	43,9%
	23	23	12,8%
	24	3	1,6%

Berdasarkan hasil regresi diatas, diperoleh hasil bahwa resiliensi akademik berpengaruh terhadap stres akademik 0.088 atau sebesar 8,8%.

Tabel 5. Uji Korelasi Aspek Resiliensi Akademik terhadap Stres Akademik

Aspek	Signifikansi (p)	Koefisien korelasi (r)	r ²
<i>Perseverance</i>	0,802	0,019	0,0003
<i>Reflecting Adaptive</i>	0,015	-0,380	0,144
<i>Negative Affect</i>	0,000	-0,594	0,352

Berdasarkan hasil analisis di atas, aspek resiliensi akademik yang memiliki korelasi signifikan dengan stres akademik adalah aspek *Reflecting adaptive* dan aspek *Negative affect*. Sedangkan aspek *Perseverance* memiliki nilai $p = 0,802$ ($p > 0,05$) yang berarti aspek ini tidak berkorelasi dengan stres akademik.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa resiliensi akademik berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil analisis data dari 180 responden yang telah dilakukan diperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan nilai $r = -0.297$, korelasi bersifat signifikan dengan $p = 0.000$ ($p < 005$). Selain itu, dari analisis regresi didapatkan hasil bahwa resiliensi akademik berpengaruh terhadap stres akademik sebesar 8,8%. Hasil analisis ini menjelaskan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa, maka stres akademik pada mahasiswa tersebut cenderung menurun. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah resiliensi akademik mahasiswa maka stres akademik mahasiswa tersebut cenderung meningkat. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis pada penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Rigina Sonia et al., 2021). Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian Rahayu & Djabbar, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik sebesar 81,6%.

Dari hasil analisis korelasi aspek resiliensi akademik dan stres akademik, aspek *Perseverance* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *perseverance* atau kegigihan dalam penelitian ini tidak berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Melihat dari usia responden yang berada pada usia 20-27 menunjukkan bahwa responden ada pada kategori generasi Z. Generasi yang juga dikenal sebagai *centennial* ini lahir antara tahun 1997 dan 2012 dan tumbuh ketika pesatnya perkembangan teknologi (Sekar Arum et al., 2023). Meskipun generasi Z lebih banyak berfikir realistis namun menurut penelitian I. S. Putri & Yuniasanti, (2023), generasi Z cenderung kurang sabar, berpikiran instan, dan individualistis. Hal ini berbanding terbalik dengan aspek ketekunan dimana individu yang memiliki resiliensi akademik adalah individu yang berfokus pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan kritis.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik terbukti tidak mudah putus asa dan dapat menghadapi berbagai tantangan akademik sehingga dapat menyelesaikan pendidikannya (Wulandari & Kumalasari, 2022). Hal ini juga menunjukkan bahwa resiliensi akademik yang dimiliki

mahasiswa tingkat akhir dapat membantu mereka menjadi lebih terlibat dan berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Seperti halnya individu yang berpendidikan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran (S. A. R. R. Putri & Laksmiwati, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tentang adanya pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir diterima. Pengaruh ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik terkait secara negatif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Tingginya resiliensi akademik menentukan rendahnya stres akademik. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik menentukan tingginya stres akademik. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa resiliensi akademik dapat memprediksi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. *Universitas Negeri Jakarta, Skripsi (Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta)*, 1–145.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ars-30): a new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Dewi Kumalasari, Azmi Luthfiyani, N., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi indonesia: pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). an analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1), 1–7.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas x jakarta barat. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i1.18379>
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875–890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>

-
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress akademik dan coping mahasiswa menghadapi pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling ArRahman*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan psikologi unesa saat perkuliahan daring pada masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27–35.
- Rigina Sonia, P., Deli, H., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2021). Hubungan resiliensi akademik dengan tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir universitas riau. *JOM FKp*, 8(2), 37–45.
- Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: bagaimana kaitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8467>
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(5), 370–374. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29255>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Wulandari & Kumalasari. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: bagaimana kaitannya dengan dukungan dosen? (Academic resilience on university students: How it is related to lecturer support?). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>