



Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa

Iluh Sri Agustini^{1*}, Ahmad Razak², Novita Maulidya Jalal³

^{1,2,3} *Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia*

**E-mail: iluhsriagustini05@gmail.com*

Abstract

A student is required to think critically, be mature, responsible and independent, gain many achievements, and have the ability to adapt to difficult situations. The inability to fulfill these demands makes students vulnerable to academic stress. The ability of students to remain able to adapt to changes that occur requires a high level of resilience. This study aims to determine whether there is a relationship between resilience and academic stress in students. This study used a quantitative method with 361 research subjects from class 2016 to 2022, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. The measuring instruments used in this study were the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) with a reliability value of 0.781 and the Academic Resilience Scale-30 (ARS-30) with a reliability value of 0.896. Data analysis used Spearman's rho non-parametric statistics with the help of JASP v0.16.2.0 for windows. The results showed that there was no significant relationship between resilience and student academic stress. Coping stress skills possessed by students are one of the factors students are able to adapt the academic stress they experience.

Keyword: Academic Stress, Resilience, Student

Abstrak

Seorang mahasiswa dituntut untuk berpikir kritis, bersikap dewasa, bertanggung jawab dan mandiri, memperoleh banyak prestasi, dan kemampuan dalam beradaptasi pada situasi sulit. Ketidakmampuan pemenuhan tuntutan tersebut membuat mahasiswa rentan untuk terkena stres akademik. Kemampuan mahasiswa untuk tetap mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dibutuhkan tingkat resiliensi yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 361 mahasiswa angkatan 2016 sampai 2022 Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) dengan nilai reliabilitas 0,781 dan academic resilience scale-30 (ARS-30) dengan nilai reliabilitas 0,896. Analisis data menggunakan statistik non-parametrik Spearman's rho dengan bantuan JASP v0.16.2.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa. Kemampuan coping stress yang baik dimiliki mahasiswa menjadi salah satu faktor mahasiswa mampu beradaptasi dengan stres akademik yang dialami.

Kata Kunci: Mahasiswa, Resiliensi, Stres Akademik

PENDAHULUAN

Individu yang sedang menjalankan proses pembelajaran di jenjang pendidikan tinggi negeri maupun swasta disebut mahasiswa. Pada masa perkuliahan individu dihadapkan pada berbagai tuntutan baik akademis dan non akademis. Tuntutan akademis diantaranya memahami materi pembelajaran yang kompleks, mengerjakan tuntutan tugas kuliah dan ujian semester serta mengerjakan tugas akhir skripsi. Sedangkan tuntutan non akademis berkaitan dengan kegiatan pengembangan diri dan bakat yang di dapat di organisasi atau bidang diluar materi perkuliahan.

Hasibuan (2020) mengemukakan bahwa seseorang yang berada pada masa perkembangan dewasa awal dituntut untuk mampu berpikir kritis, bersikap dewasa, bertanggung jawab dan mandiri, memperoleh banyak prestasi, dan kemampuan dalam beradaptasi pada situasi sulit. Ketidakmampuan pemenuhan tuntutan tersebut membuat mahasiswa rentan untuk terkena stres. Azzahra (2020) mengemukakan bahwa mahasiswa yang mengikuti perkuliahan diberikan tanggung jawab menyelesaikan teori maupun praktek serta kemampuan adaptasi dalam lingkungan baru. Ketidaksiapan menghadapi perubahan suatu kondisi dan aktivitas secara drastis membuat kebanyakan individu merasa bahwa aktivitas belajar mengajar yang dilakukan cukup sulit termasuk timbulnya kejenuhan dan kebosanan serta rasa lelah dengan tuntutan tugas.

Lubis, Ramadhani dan Rasyid (2021) mengemukakan bahwa pemahaman penggunaan media belajar yang terbatas, pemahaman materi yang kurang maksimal, tuntutan pengumpulan tugas yang hampir bersamaan serta interaksi sosial yang terbatas secara kognitif menimbulkan gangguan mahasiswa fokus dalam belajar dan kesulitan menghapal materi secara afektif muncul kecemasan, rasa sedih, marah, depresi. Secara fisiologis munculnya perasaan lemas, tidak bersemangat, sakit perut, sakit kepala, pola makan tidak teratur selain itu dampak perilaku juga muncul berupa perilaku menunda penyelesaian tugas, menghindari, dan mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko.

Dari hasil survei telah dilakukan diperoleh 120 mahasiswa yang terdiri dari 16 univertitas di makassar, Sebanyak 41% terdiri dari mahasiswa pada tahun keempat yang sedang menghadapi beban berupa proses mengerjakan skripsi dan mengalami beberapa kesulitan seperti kesulitan mendapatkan ide dalam merangkai kata, merevisi subjek penelitian, kesulitan mengatur waktu dengan pembimbing sehingga dapat menimbulkan dampak seperti rasa lelah, sulit tidur, sering menunda dan cemas. Sebanyak 26% terdiri dari mahasiswa pada tahun ketiga yang mengalami beban kondisi perkuliahan berupa mulai mencari lokasi untuk KKN, tuntutan penyelesaian seluruh mata kuliah dengan nilai baik, hal ini menimbulkan dampak yang mengakibatkan rasa

cemas menghadapi situasi baru di lokasi KKN, sulit berkonsentrasi dan tertekan dengan tuntutan penyelesaian mata kuliah dengan hasil yang baik.

Total sebanyak 16% terdiri dari mahasiswa pada tahun kedua yang mengalami beban kondisi perkuliahan berupa proses beradaptasi dengan mata kuliah yang mulai menjurus ke jurusan yang diambil, mulai praktikum, dan penyesuaian tugas kelompok. Hal ini menimbulkan dampak berupa kelelahan dengan tugas yang menumpuk, sulit tidur karena mengerjakan laporan laboratorium, gangguan emosi dan gangguan makan. Sebanyak 17% terdiri dari mahasiswa pada tahun pertama dengan beban kondisi perkuliahan yang dialami adalah proses adaptasi dengan lingkungan kampus, beradaptasi dengan teman baru di kelas, kemampuan menyesuaikan dengan tuntutan materi perkuliahan sehingga menimbulkan dampak seperti kesulitan membagi waktu, rasa tertekan, kurang percaya diri dan kecemasan. Oleh sebab itu dapat dikategorikan bahwa mahasiswa mengalami kondisi stres akademik pada setiap tahun pendidikan yang ditempuh karena memiliki tingkat kesulitan akademik yang berbeda di setiap jenjang tahunnya.

Denovan dan Macaskill (2016) mengemukakan bahwa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan diperlukan peran resiliensi dalam menekan timbulnya kondisi stres. Resiliensi yang dimiliki individu berbeda-beda dalam menghadapi tantangan atau masalah. Resiliensi berkaitan dengan kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami pengalaman emosional negatif yang ditandai dengan ketangguhan individu untuk memiliki pendekatan hidup yang optimis dengan emosi positif yang tinggi demi meningkatkan kesejahteraan.

Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa stres akademik berkaitan dengan ketidakmampuan individu untuk mewujudkan kebutuhan pendidikan yang dapat menimbulkan tekanan, konflik, frustrasi dan *self-imposed* yang menunjukkan respon atas stres melalui kondisi psikologis, emosional dan perilaku. Kondisi stres akademik dapat diteliti dengan menggunakan *Educational Stres Scale for Adolescents* yang terdiri dari (1) tekanan belajar, (2) beban tugas, (3) kekhawatiran pada nilai yang diperoleh, (4) ekspektasi diri dan (5) keputusan. Desmita (2010) mengemukakan bahwa stres akademik adalah kondisi tidak menyenangkan atau stres yang muncul atau berasal dari proses belajar mengajar dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, yang meliputi tekanan tuntutan tugas, keputusan pendidikan selanjutnya dan pekerjaan, rasa cemas menghadapi ujian, dan mengatur waktu.

Essel dan Owusu (2017) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang menjadi penyebab individu mengalami kondisi stres, yaitu hubungan sebagai sumber stres, faktor personal sebagai sumber stres (perubahan pada lingkungan tempat tinggal, perubahan pada kebiasaan tidur,

tanggung jawab baru, kesulitan keuangan, menggabungkan pekerjaan dengan pendidikan, masalah kesehatan, kebiasaan makan yang buruk), faktor akademik sebagai sumber stres (penambahan beban kerja kelas, nilai yang rendah, jam belajar yang banyak, kesulitan bahasa, prokrastinasi atau perilaku menunda dan ujian). Leha, Razak dan Ridfah (2022) mengemukakan bahwa sikap individu yang perfeksionis dapat juga menjadi salah satu faktor penyebab tingginya stres akademik yang dialami individu.

Razak, Alwi dan Piara (2022) mengemukakan bahwa setiap orang dapat mendekati masalah mereka dengan sikap dan tanggapan yang berbeda. Beberapa orang menanggapinya sebagai masalah dalam hidup yang perlu diselesaikan dengan cara yang cerdas. Namun ada pula yang menanggapinya dengan rasa kecewa dan putus asa atas apa yang terjadi padanya. Cassidy (2016) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kekuatan, kualitas, karakter atau suatu proses memiliki dampak positif pada bagian aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu. Resiliensi dapat diteliti dengan menggunakan skala *Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)* berdasarkan aspek-aspek yang terdiri dari *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Oltmans dan Emery (2013) mengemukakan bahwa resiliensi adalah suatu kualitas atau kemampuan yang dimiliki kebanyakan orang pada kebanyakan keadaan. Meskipun stres kronis yang tidak dapat dikontrol dapat menghancurkan, tetapi kebanyakan orang menemukan kekuatan untuk mengatasi masalah ketika dihadapkan pada stres.

King (2011) mengemukakan bahwa emosi positif yang dihasilkan oleh individu yang dengan kondisi resiliensi yang tinggi dan baik akan mampu mengurangi perasaan stres yang dialami agar tidak menimbulkan terjadinya depresi berat. Widyawati (2017) mengemukakan bahwa individu dengan tingkat resiliensi kategori rendah akan bersikap gelisah dan kepercayaan diri rendah akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi tekanan yang dialami, mudah untuk mengalami stres dan kesulitan dalam mengontrol emosi, susah berkonsentrasi dan suasana hati yang labil.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti hubungan antara resiliensi terhadap stres akademik mahasiswa, bertujuan untuk mengukur apakah ada korelasi negatif antara resiliensi dan stres akademik mahasiswa, ketika resiliensi tinggi maka menghasilkan kategori stres akademik yang rendah dan begitupun sebaliknya.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel independen adalah

resiliensi dan variabel dependen adalah stres akademik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dari angkatan 2016-2022. *Probability sampling* adalah metode yang digunakan, yaitu *cluster sampling*. Sampel yang akan dipilih dalam penelitian ini telah dihitung menggunakan rumus Slovin untuk menarik total sampel dari masing-masing angkatan, total sampel yang didapat sebanyak 334 mahasiswa dari angkatan 2016-2022 Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar.

Variabel stres akademik diteliti dengan skala *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* dari Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Darwis (2020). ESSA terdiri dari 16 aitem pernyataan dengan lima pilihan jawaban. Nilai Aiken's V dari ESSA berada pada rentang 0,50-0,92 sehingga menunjukkan hasil tergolong baik, relevan dan layak digunakan. Indeks daya diskriminasi aitem terhadap uji coba ESSA menunjukkan bahwa terdapat 5 aitem yang gugur dan dinyatakan tidak valid karena memiliki koefisien korelasi $<0,30$ (nilai koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,129-0,452). Reliabilitas ESSA menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan 0,781 dan tergolong "reliabel".

Variabel resiliensi diukur menggunakan skala *Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)* dari Cassidy (2016) dan diterjemahkan serta divalidasi oleh Kumalasari, Luthfiyanni dan Grasiawaty (2020). ARS-30 terdiri dari 24 aitem versi bahasa Indonesia yang sudah divalidasi dan disesuaikan dengan budaya di Indonesia dengan 6 pilihan jawaban. Nilai Aiken's V dari ARS-30 berada pada rentang 0,50-0,92 sehingga menunjukkan hasil yang tergolong baik, relevan dan layak digunakan. Indeks daya diskriminasi aitem terhadap uji coba ARS-30 menunjukkan bahwa terdapat 1 aitem yang gugur dan dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi $<0,30$ (korelasi aitem-total yang berkisar antara 0,120-0,645). Reliabilitas ARS-30 menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,896 dan tergolong "reliabel".

Analisis deskriptif dan pengujian hipotesis merupakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data sampel tanpa membuat analisis dan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan. Uji hipotesis yang digunakan penelitian ini menggunakan teknik perhitungan korelasi non-parametrik, yaitu *Spearman's rho* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua faktor yang diselidiki yaitu resiliensi dan stres akademik.

HASIL

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar dari angkatan 2016-2022. Jumlah responden yang berpartisipasi berjumlah 361 subjek. Gambaran hasil deskripsi subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek

	Deskripsi Subjek	Frekuensi	Persentase (%)	Jumlah
Usia	17-19 tahun	151	42	100%
	20-22 tahun	180	49	
	23-25 tahun	39	9	
Jenis kelamin	Perempuan	295	82	100%
	Laki-laki	66	18	
Angkatan	2016-2018	70	19	100%
	2019-2020	114	32	
	2021-2022	177	49	

Menurut statistik pada bagian tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar subjek berada pada rentang usia yaitu antara 20-22 tahun (49%). Subjek paling banyak berdasarkan jenis kelamin, yaitu berjenis kelamin perempuan (82%). Subjek terbanyak berdasarkan angkatan, yaitu angkatan 2021-2022 (49%).

Deskripsi data penelitian diperoleh melalui kategorisasi variabel dengan menggunakan statistik hipotetik yang diperoleh berdasarkan skala yang disusun. Skala stres akademik, yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* berjumlah 11 aitem pernyataan dalam kisaran skor 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 5 (sangat setuju). Deskripsi data hipotetik variabel menunjukkan bahwa skor terendah adalah 11 dan skor tertinggi adalah 55, sedangkan *mean* hipotetik sebesar 33 dan standar deviasi sebesar 7,33. Kategori skor stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Skor Stres Akademik

Batas Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X < 26$	1	0,28	Rendah
$26 \leq X < 40$	128	35,46	Sedang
$40 \leq X$	232	64,26	Tinggi
Jumlah	361	100	

Informasi pada bagan di atas mengungkapkan dari 361 responden, terdapat 1 orang (0,28%) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah, 128 orang (35,46%) berada pada kategori sedang, dan 232 orang (64,26%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas subjek memiliki tingkat stres akademik yang tergolong “tinggi”.

Skala resiliensi *Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)* berjumlah 23 aitem pernyataan dengan rentang skor 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 6 (sangat setuju). Deskripsi data

hipotetik menunjukkan bahwa skor terendah adalah 23 dan skor tertinggi adalah 138, sedangkan *mean* hipotetik sebesar 80,5 dan standar deviasi sebesar 19,16. Kategori skor resiliensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Skor Harga Diri

Batas Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X < 61$	1	0,28	Rendah
$61 \leq X < 100$	145	40,16	Sedang
$100 \leq X$	215	59,56	Tinggi
Jumlah	361	100	

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 361 subjek, terdapat 1 orang (0,28%) memiliki tingkat resiliensi yang berada pada kategori rendah, 145 orang (40,16%) berada pada kategori sedang, dan 215 orang (59,56%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas subjek memiliki tingkat resiliensi yang tergolong “tinggi”.

Metode analisis *Spearman rho* non parametrik digunakan dalam prosedur pemeriksaan hipotesis penelitian ini beserta aplikasi JASP v0.16.2.0 for Windows. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
Resiliensi Stres Akademik	0,032	$> 0,546$	Tidak Signifikan

Koefisien korelasi (*r*) setara dengan hasil analisis data pada tabel di atas adalah 0,032 dengan taraf signifikansi (*p*) sebesar $> 0,546$. Kriteria hipotesis yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi di bawah 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai signifikansi $p > 0,546$ menghasilkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel independen (resiliensi) dan dependen (stres akademik). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa.

DISKUSI

Berdasarkan hasil dari penganalisisan data, menunjukkan nilai hubungan antara resiliensi dengan stres akademik nilai signifikansinya adalah (*p*) sebesar $0,546 > 0,05$. Hasil nilai korelasi tersebut menghasilkan bahwa tidak ada korelasi antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa di fakultas psikologi UNM. Mahasiswa memiliki stres akademik yang tinggi namun juga memiliki kategori tingkat resiliensi yang tinggi.

Tidak terbuktinya hipotesis pada penelitian ini disebabkan karena beberapa kondisi. Pertama, proses pengambilan sampel dengan teknik nonrandom sehingga tidak semua populasi diberikan akses yang sama ke peluang pengambilan sampel. Arieska dan Herdiani (2018) mengemukakan bahwa proses pengambilan sampel secara acak atau random menghasilkan hasil dari pengambilan sampel memiliki nilai yang khas dan tampak teratur. Akibatnya, *random sampling* artinya bila sampling sering dilakukan, estimasi parameter yang dihasilkan akan tepat dan akurat.

Kedua, proses pengambilan subjek sebagai sampel penelitian diambil berdasarkan tingkat angkatan yang dimana setiap angkatan memiliki tingkat stres akademik yang berbeda-beda. Kusumaningtyas dan Suminar (2022) mengemukakan bahwa dibandingkan mahasiswa tahun pertama, mereka yang tetap kuliah di tahun kedua, ketiga, dan keempat akan memiliki beban akademik yang lebih berat.

Ketiga, terdapat faktor eksternal seperti faktor demografi yang mempengaruhi tingkat resiliensi individu seperti usia, jenis kelamin, agama, budaya dan fasilitas kampus. Salamah, Suryani dan Rakhmawati (2020) mengemukakan bahwa faktor demografi pembagian skor tingkat resiliensi yang berbeda akan dihasilkan oleh suatu kelompok dibandingkan dengan kelompok lainnya. Faktor budaya berdampak pada resiliensi ketika ada dukungan sosial, yang meliputi dukungan dari keluarga, masyarakat, dan diri sendiri. Fasilitas kampus yang memadai juga mempengaruhi resiliensi mahasiswa, apabila penyediaan fasilitas sesuai kebutuhan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran maka menghasilkan tingkat resiliensi yang tinggi.

Keempat, teknik yang digunakan pengambilan data menggunakan kuesioner yang disebarkan melalui *google form* yang dimana peneliti tidak memiliki hubungan atau kontak langsung dengan subjek yang digunakan sebagai sampel. Yusainy (2019) mengemukakan bahwa kemampuan individu dalam memberikan respon yang sebenarnya dalam kuesioner masih sangat tidak stabil, karena sangat rentan terhadap bias yang diberikan akan bersifat normatif, sehingga diperlukan pandangan objektif selain melalui skala yang dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kualitas data penelitian.

Berdasarkan uji tambahan yang dilakukan dengan *Mann Whitney* rentang usia yang paling dominan mengalami stres akademik berada pada usia 19 dan 21 tahun. Suwartika, Nurdin dan Ruhmadi (2014) mengemukakan bahwa kondisi psikologis pada usia remaja akhir menyebabkan kemampuan remaja untuk mendefinisikan segala hal yang berhubungan dengan hidup dan lingkungannya juga meningkat. Santrock (2007) mengemukakan bahwa masa perkembangan remaja adalah tahap “badai dan stres” suatu kondisi dimana ada peningkatan

ketegangan emosional sebagai konsekuensi dari perubahan fisiologis dan hormon menyebabkan kesedihan dan kebingungan. Tahap remaja adalah tahap operasional, menurut teori pertumbuhan kognitif Piaget, dan. Proses perkembangan kognitif mempengaruhi mahasiswa dalam merespon kondisi stres (Agustiningsih, 2019).

Berdasarkan hasil data kategori subjek diketahui sebagian besar partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswi. Nindyati (2020) mengemukakan bahwa korelasi antara jenis kelamin dan stres akademik dijelaskan bahwa terdapat perbandingan antara stres akademik yang dialami oleh perempuan dan laki-laki. Hal ini tidak terlepas dari faktor alami perempuan lebih perasa dan lebih peka terhadap kondisi yang terjadi disekitarnya yang berbeda dengan laki-laki bersikap lebih santai dalam menghadapi situasi yang ada. Berkaitan dengan tingkat stres akademik pria tampil lebih baik secara akademis dan lebih eksploratif daripada wanita, yang lebih gugup. akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif (Rohmatillah & Kholifah, 2021).

Berdasarkan kategori angkatan mahasiswa yang paling banyak berada pada angkatan 2020-2022. Mahasiswa pada semester ini mulai dihadapkan pada mata kuliah yang menjurus sesuai jurusan yang dipilih. Mahasiswa mulai disibukkan dengan tugas perkuliahan, turun lapangan dan mulai menjalani praktikum serta penyusunan laporan. Pertiwi (2020) mengemukakan bahwa meningkatnya nilai rata-rata dapat dipengaruhi oleh banyaknya stres akademik, yang juga dapat menyebabkan masalah memori, masalah fokus, penurunan kemampuan memecahkan masalah, dan kemampuan akademik. Taylor, Peplau dan Sears (2009) mengemukakan bahwa untuk mengelola situasi menekan dapat dilakukan dengan menilai peristiwa sebagai suatu tantangan dan dapat menghasilkan upaya penyelesaian masalah yang memancarkan rasa percaya diri dan perasaan optimis tetapi menganggap kejadian stressor sebagai ancaman, yang dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi dan menghasilkan perasaan negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Bakhtiar, Razak dan Nurdin (2022) mengemukakan bahwa stres akademik mahasiswa akhir berada pada kategori sedang, sehingga menunjukkan bahwa ketika mengalami suatu kesulitan atau masalah yang berkaitan dengan akademik, terdapat faktor yang memengaruhi individu yaitu ketahanan dalam menghadapi suatu masalah dan kemampuan untuk mengatasinya.

Santrock (2003) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang membantu individu memiliki resiliensi terhadap kondisi stres, khususnya kemampuan kognitif (perhatian, penalaran reflektif, dan perilaku prososial), dukungan keluarga, ketersediaan sumber dukungan eksternal. Individu seringkali menghindari pikiran negatif saat berada dibawah tekanan. Kapasitas individu untuk memproses informasi lebih cepat, menjadi lebih altruistik, dan

menghasilkan tingkat harga diri yang jauh lebih tinggi semuanya dapat meningkat dengan suasana hati yang positif. Di sisi lain, kondisi hati yang buruk membuat orang lebih mudah marah, merasa tidak enak, dan membesar-besarkan kesalahan mereka.

Aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Cassidy (2016) yang terdiri dari *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif) dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Putri, Jumaini dan Woferst (2022) mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku *help seeking* dengan stres akademik mahasiswa terjadi karena terdapat beberapa faktor lain yang berpengaruh seperti perilaku *help seeking* berupa *self inflicted stres* (stres yang merugikan diri sendiri) dan *peer stres* (stres teman sebaya) dimana interaksi antara setiap individu dengan lingkungan belajarnya.

Peneliti selama melakukan penelitian ini menemukan keterbatasan, yaitu lokasi pengambilan sampel yang terbatas sehingga belum menghasilkan data yang dalam cakupan luas dan random. Selain itu, keterbatasan lain yang peneliti temukan dalam penelitian ini, yaitu jumlah subjek perempuan dan laki laki yang tidak seimbang dimana jumlah subjek perempuan lebih banyak dan hampir setara dengan jumlah sampel, sehingga hal tersebut dapat memengaruhi hasil penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, maka peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi dan stres akademik individu berada pada kategori tinggi. Hasil uji hipotesis berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara stres akademik dengan resiliensi. Mahasiswa memiliki resiliensi yang tinggi mengalami tingkat stres akademik yang tinggi juga.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran. Bagi subjek, individu diharapkan mampu melakukan manajemen stres akademik yang baik sehingga tingkat stres akademik dapat diturunkan dan memaksimalkan pelaksanaan perkuliahan, selain itu individu juga diharapkan mampu mempertahankan tingkat resiliensi yang dimiliki agar lebih tangguh dalam menjalankan tantangan dan masalah yang dihadapi.

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi stres akademik selain resiliensi seperti dukungan sosial dan strategi *coping*, peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya jika berkeinginan untuk meneliti terkait kedua variabel dengan mencari subjek dengan cakupan yang luas serta mengkaji teori lebih dalam lagi.

REFERENSI

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stres akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(2), 241-250.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166-171.
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1) 1-7.
- Bakhtiar, P. H., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Adversity quotient dan stres akademik pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 10-17.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A Multidimensional Construct Measure. *Journal Frontiers in Psychology*, 7(1), 1-11
- Darwis, N. M. (2020). *Hubungan stres akademik dengan perilaku makan pada mahasiswa di kota makassar* (Skripsi, Universitas Negeri Makassar).
- Denovan, A., Macaskill, A., & Street, H. (2016). *Stres , resilience and leisure coping among university students : applying the broaden- and-build theory Department of Psychology , Manchester Metropolitan University , Bonsall Street , Corresponding author : Andrew Denovan , Department of Psychology, M.* 1–31.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Essel, G., & Owusu, P. (2017). *Causes of students' stres, its effects on their academic success, and stres management by students Title of thesis: Causes of students' stres, its effects on their academic success.*
- Hasibuan, A. D. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan belajar mahasiswa di masa pandemic covid-19. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. 10(1) 80-85 ISSN 2686-2859.
- King, L., A. (2011). *The science of psychology* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi indonesia: pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84-95, doi.org/10.21009/JPPP.092.06.
- Kusumaningtyas, N. E., & Suminar, D. R. (2022). Self regulated learning dan stres akademik mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 saat pandemi. *Jurnal Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(1), 1-12.
- Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara perfeksionisme dengan stres akademik pada mahasiswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2).
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemic covid19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1) 31-39, ISSN: 2657-0963.
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa: peran jenis kelamin sebagai moderator dalam sebuah studi empiric di universitas paramadina. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 127-134.
- Oltmans, T. F., & Emery, R. E. (2013). *Psikologi Abnormal* (buku kesatu). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Putri, N. G., Jumaini., & Woferst, R. (2022). Hubungan tingkat stres akademik dengan perilaku help seeking pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 16-22.

- Razak, A., Alwi, M. A., & Piara, M. (2018). Efektivitas Pelatihan Konseling Al Qur'an dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stres akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 38-52.
- Salamah, A., Suryani., & Rakhmawati, W. (2020). Hubungan karakteristik demografi dan resiliensi mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 110-125.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja, edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja, edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Sun, J., Dunne, M., Hou, Xiang-yu., & Xu, Ai-Qiang. (2011). Educational stres scale for adolescents: development, validity and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29(6), 534-546.
- Suwartika, I., Nurdin. A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa regular program studi DIII keperawatan Cirebon poltekkes kemenkes tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial: edisi kedua belas*. Depok: Prenadamedia Group.
- Widyawati, R. P. (2017). *Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswafakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*. Publikasi (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Yusainy, C. (2019). *Panduan riset eksperimental dalam psikologi*. Malang: UB Press.