

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI  
DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**RAKA ARYA RAMADHAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2024**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

**RAKA ARYA RAMADHAN**

Masalah penelitian ini adalah tingginya stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara *resiliensi* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sampel penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *resiliensi* dan stres akademik. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan hasil uji korelasi nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $-0,369 > 0,196$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,05. Maka ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *resiliensi* dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan jika resiliensi tinggi maka stres akademik rendah. Sebaliknya jika resiliensi rendah maka stres akademik rendah.

**Kata kunci:** skripsi, resiliensi, stres akademik.

## **ABSTRACT**

### ***RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS WHO ARE COMPLETING THESIS IN DEPARTMENT OF GUIDANCE AND COUNSELING FACULTY OF TEACHING AND EDUCATIONAL SCIENCES LAMPUNG UNIVERSITY***

***By***

***RAKA ARYA RAMADHAN***

*The problem of this research is the high level of academic stress among students who are completing their thesis. The aim of this research is to determine the relationship between resilience and academic stress in students who are completing their thesis. This research method uses quantitative correlational methods. The sample for this research was 100 students from the Guidance and Counseling study program at the Teacher Training Faculty using the Purposive Sampling Technique. The data collection technique uses a resilience and academic stress scale. The data analysis technique uses Pearson Product Moment correlation with the results of the correlation test, the calculated  $r$  value is greater than the  $r$  table ( $-0.369 > 0.196$ ) and a significance value of 0.05. So it was found that there was a negative relationship between the resilience variable and academic stress. This shows that if resilience is high then academic stress is low. Conversely, if resilience is low then academic stress is low.*

***Keywords:*** *thesis, resilience, academic stress*

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI  
DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh**

**RAKA ARYA RAMADHAN**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDARLAMPUNG  
2024**

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Nama Mahasiswa : Raka Arya Ramadhan

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813052036

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

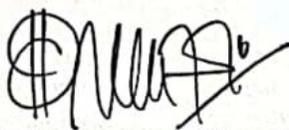
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

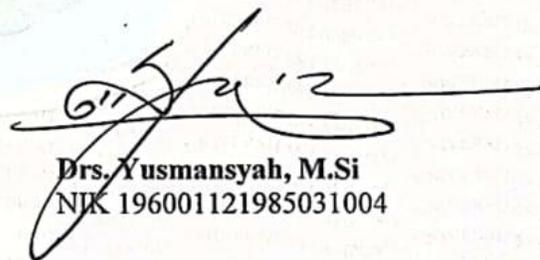
**1. Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

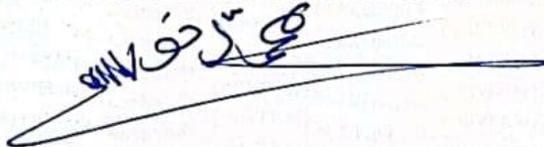


**Diah Utaminingsih, S. Psi., M.A., Psi.**  
NIP 19790714 100311 1001



**Drs. Yusmansyah, M.Si**  
NIK 196001121985031004

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197411101009111001

MENGESAIHKAN

1. Tim Penguji

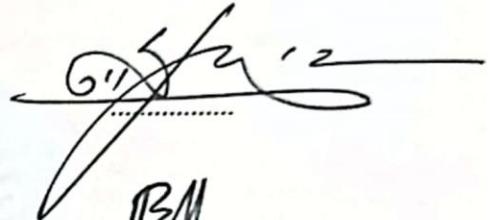
Ketua

: Diah Utaminingsih, S. Psi., M.A., Psi.



Sekretaris

: Drs. Yusmansyah, M. Si.



Penguji Utama

: Ratna Widiastuti, S.Psi, M.A., Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP. 19651130 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 Mei 2024

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP UNILA”** adalah benar hasil karya penulis saya sendiri. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Januari 2024. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi dari pihak lain yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap keaslian karya penulisan ini. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih

Bandar Lampung, 30 Mei 2024



Raka Arya Ramadhan  
NPM 1813052036

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Raka Arya Ramadhan, lahir di Bogor, tanggal 05 Januari 2000. Putra pertama dari empat bersaudara pasangan dari Bapak Nahyudin dan Ibu Wiwin Wintarsih. Penulis menempuh jenjang pendidikan formal yang diawali dari Sekolah Dasar (SD) Negeri Babakan Dramaga 04 diselesaikan tahun 2012, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sejahtera 4 Dramaga Bogor diselesaikan tahun 2015 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Dramaga diselesaikan tahun 2018.

Tahun 2018 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Lampung pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Melalui jalur masuk Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN)

## MOTTO

"Kemarin saya pintar, jadi saya ingin mengubah dunia. Hari ini saya bijaksana, jadi saya mengubah diri saya sendiri."

(Jalaluddin Rumi)

“Manusia asalnya dari tanah, makan hasil tanah, berdiri diatas tanah, akan kembali ke tanah. Kenapa masih bersifat langit?”

(Hamka)

*“The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.”*

(Nelson Mandela)

## **PERSEMBAHAN**

*Bissmillaahirraamaanirrahiim*

Sujud syukur kusembahkan kepada-Mu Ya Allah, telah diberikan nikmat yang Engkau berikan kepadaku dan memberi kesempatan untuk bisa sampai pada titik ini.

Segala puji hanya milik Allah SWT.

Kupersembahkan karya tulis ini kepada:

Kedua orang tuaku tercinta,

**Bapak Nahyudin dan Ibu Wiwin Wintarsih**

Terimakasih telah menjadi sosok yang menginspirasiku untuk bisa terus berkembang, sosok yang begitu hebat, tidak pernah lupa untuk selalu mengingatkanku tentang hal-hal yang baik, terus memberi semangat untukku berjuang sampai ke titik ini, serta bekerja keras membanting tulang yang tiada henti demi kebahagiaanku dan pengorbanan yang luar biasa tiada mungkin dapat kubalas dengan apapun.

Adik-Adikku tersayang,

**Putri, Shafwah dan Zhabran**

Terima kasih atas support, motivasi, do'a, dan semangat yang sudah kalian berikan untukku yang terus berjuang dalam menggapai cita-cita sehingga menjadi kebanggaan keluarga. Semoga kalian dapat sukses dan berhasil bersama.

Almamater tercinta Universitas Lampung

## SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan segala Rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis diberi kesempatan dan kemudahan untuk menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan antara Resiliensi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang menyelesaikan Skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana ilmu pendidikan di Universitas Lampung. Dalam kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM. selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan;
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., P.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus pembimbing utama yang telah memberi bimbingan, masukan maupun kritik dan saran yang sangat bermanfaat kepada penulis selama melaksanakan penyusunan skripsi ini;
5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku pembimbing kedua sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, masukan maupun kritik dan saran yang sangat bermanfaat kepada penulis selama melaksanakan penyusunan skripsi ini;
6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A, Psi. selaku penguji utama pada ujian skripsi ini. Terima kasih untuk masukan dan saran-saran yang telah diberikan;
7. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama perkuliahan;

8. Bapak dan Ibu Staf Administrasi FKIP Universitas Lampung, terimakasih atas bantuannya dalam menyelesaikan keperluan administrasi;
9. Teristimewa untuk kedua orang tuaku, Ayah Nahyudin dan Mamah Wiwin, terimakasih atas semua yang telah diberikan untukku, mental support, kasih sayang yang penuh, do'a untuk anaknya agar selalu dimudahkan dan diberikan kesehatan, memberikan dukungan dengan menghubungi setiap hari sebelum tidur, serta segala pengorbanan yang sudah Ayah dan Mamah berikan untuk penulis yang tak ternilai dengan apapun;
10. Adik-adikku tersayang Putri, Shafwah dan Zhabran yang selalu memberikan support dengan menanyakan kabar, menanyakan makan setiap harinya, menceritakan hal lucu dirumah, dan selalu menggemaskan tingkah lakunya yang membuat penulis terhibur;
11. Pemilik Npm 2113052029, yang senantiasa memberikan dukungan luar biasa dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan kesabaran dan inspirasi, ia telah membantu penulis lepas dari prokrastinasi dan tetap fokus pada tujuan akademik. Keberadaanmu telah menjadi sumber kekuatan yang tak ternilai bagiku selama proses penulisan ini, dan penulis sangat berterima kasih atas segalanya.;
12. Teman-teman “Naga Hitam”, terkhusus Nabe Latansa yang telah membantu dalam penyusunan skripsi, memberikan penulis support yang penuh, dan banyak memberikan semangat penulis untuk tetap berjuang menyelesaikan skripsi;
13. Seluruh keluarga besar, rekan kerja, sahabat di bogor, dan teman BK 2018 serta semua pihak yang telah membantu dan menyemangati penulis untuk menyelesaikan penulisan ilmiah yang tidak bisa disebutkan satu persatu;
14. Almamater tercinta, Universitas Lampung.

Bandarlampung, 30 Mei 2024

Penulis,

**Raka Arya Ramadhan**

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>

### **I. PENDAHULUAN**

1.1	Latar Belakang dan Masalah .....	1
1.2	Identifikasi Masalah .....	7
1.3	Rumusan Masalah .....	7
1.4	Tujuan Penelitian .....	8
1.5	Manfaat Penelitian .....	8
1.6	Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1.7	Kerangka Berpikir.....	9
1.8	Hipotesis Penelitian.....	11

### **II. TINJAUAN PUSTAKA**

2.1	Mahasiswa dan Skripsi .....	12
	2.1.1 Pengertian Mahasiswa .....	12
	2.1.2 Pengertian Skripsi.....	12
2.2	Resiliensi.....	13
	2.2.1 Definisi Resiliensi .....	13
	2.2.2 Fungsi Resiliensi .....	14
	2.2.3 Komponen Resiliensi .....	16
	2.2.4 Faktor-Faktor Resiliensi .....	18
	2.2.5 Karakteristik Individu yang Resilien.....	20
2.3	Stres Akademik.....	22
	2.3.1 Definisi Stres Akademik .....	22
	2.3.2 Jenis-Jenis Stres.....	23
	2.3.3 Faktor-Faktor Stres.....	23
	2.3.4 Aspek-Aspek Stres .....	25
	2.3.5 Tahapan Stres .....	26
	2.3.6 Tingkatan Stres.....	28
	2.3.7 Gejala Stres.....	29
2.4	Resiliensi dan Stres Akademik .....	30
2.5	Penelitian yang Relevan.....	32

### **III. METODE PENELITIAN**

3.1	Metode Penelitian .....	35
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.3	Populasi dan Sampel.....	36
3.4	Variabel Penelitian.....	37
3.5	Definisi Operasional .....	37
	3.5.1 Resiliensi .....	37
	3.5.2 Stres Akademik .....	38
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	38
	3.6.1 Kuesioner.....	38
3.7	Instrumen Penelitian .....	39
3.8	Uji Instrumen .....	41
	3.8.1 Uji Validitas .....	41
	3.8.2 Uji Reliabilitas.....	44
3.9	Teknik Analisis Data .....	45
	3.9.1 Uji Normalitas .....	46
	3.9.2 Uji Linearitas .....	46
	3.9.3 Uji Hipotesis.....	47

### **IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1	Pelaksanaan Penelitian.....	48
4.2	Hasil Penelitian .....	48
	4.2.1 Deskripsi Responden .....	48
	4.2.2 Deskripsi Data .....	50
	4.2.3 Hasil Data Resiliensi .....	51
	4.2.4 Hasil Data Stres Akademik .....	52
4.3	Analisis Hasil Penelitian.....	53
	4.3.1 Uji Normalitas .....	53
	4.3.2 Uji Linieritas.....	53
	4.3.3 Uji Hipotesis.....	54
4.4	Pembahasan .....	55

### **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Kesimpulan .....	60
5.2	Saran .....	60

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skala likert .....	39
2. Kisi-kisi Intrumen Blue print alat ukur resiliensi (X) .....	39
3. Kisi-kisi Intrumen Blue print alat ukur stres akademik (Y).....	41
4. Hasil uji validitas instrumen resiliensi (X).....	42
5. Hasil uji validitas instrumen stres akademik (Y) .....	43
6. Hasil uji realibilitas .....	45
7. Rumus Perhitungan Jarak Interval .....	45
8. Klasifikasi Korelasi .....	47
9. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	48
10. Deskripsi Responden Berdasarkan Angkatan .....	49
11. Deskripsi Data .....	50
12. Kategorisasi Data Resiliensi .....	51
13. Kategorisasi Data Stres Akademik.....	52
14. Hasil Uji Normalitas .....	53
15. Hasil Uji Linieritas .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir .....	11
2. Rumus <i>Product Moment</i> .....	11

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Variabel Resiliensi .....	67
2. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Variabel Stres Akademik .....	69
3. Skala Uji Coba Resiliensi .....	70
4. Skala Uji Coba Stres Akademik.....	72
5. Skala Valid Resiliensi .....	74
6. Skala Valid Stres Akademik .....	76
7. Skala Resiliensi .....	78
8. Skala Stres Akademik .....	80
9. Surat Keterangan Validasi Instrumen (Dosen Uji Ahli 1) .....	82
10. Surat Keterangan Validasi Instrumen (Dosen Uji Ahli 2) .....	83
11. Surat Keterangan Validasi Instrumen (Dosen Uji Ahli 3) .....	84
12. Rangkuman Hasil Uji Ahli Instrumen .....	85
13. Hasl Uji Normaltas .....	87
14. 14 Hasil Uji Linieritas.....	88
15. Hasil Uji Korelasi .....	89
16. Surat Izin Penelitian .....	90
17. Tabulasi Data Uji Validitas Resiliensi .....	83
18. Tabulasi Data Uji Validitas Stres Akademik.....	85
19. Tabulasi Data Resiliensi .....	87
20. Tabulasi Data Stres Akademik.....	90

# I. PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang dan Masalah

Era globalisasi masa ini, setiap negara melakukan persaingan menggunakan cara membagikan keunggulan daya dan energi yang dimilikinya masing-masing. Dalam konteks yang lain, globalisasi juga dapat menaikkan atmosfer kompetisi dalam ranah ketenagakerjaan dengan saling unjuk gigi dalam kompetensi Sumber Daya Manusianya. Di Indonesia Pendidikan dihadapkan dengan tantangan yang berat ialah mencetak generasi yang siap terjun secara pribadi serta mampu bersaing di pasar bebas.

Pendidikan pada hakikatnya merupakan suatu proses pembinaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang menekankan pada pengembangan aspek-aspek pribadi, baik dari aspek jasmani maupun rohani peserta didik. Pendidikan merupakan pondasi suatu negara dalam mempersiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dan berkualitas. Melalui pendidikan individu dapat meningkatkan pengetahuan seperti kecerdasan, keterampilan, pengembangan bakat, inovasi dan kreativitas. Pendidikan diharapkan mampu menjadi wadah yang dapat mencetak dan menghasilkan individu-individu yang berkualitas, bertanggung jawab dan bermoral. Pendidikan dianggap sebagai suatu investasi yang paling berharga dalam bentuk peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bertujuan untuk pembangunan suatu bangsa. Kualitas pendidikan dapat dilihat dari *output* (lulusan) dari pendidikan tersebut.

Sesuai dengan amanat dari UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dijelaskan bahwa : “Pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka

mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Perguruan Tinggi hadir sebagai fasilitas atau tempat untuk memperoleh ilmu, informasi serta pengetahuan untuk anak bangsa. Keadaan bangsa Indonesia yang saat ini mempunyai predikat sebagai negara berkembang, akan tertinggal jauh dengan bangsa lain apabila tidak menanggapi tantangan globalisasi yang semakin cepat ini dengan mempersiapkan skema pendidikan, seperti menyiapkan SDM Indonesia yang unggul (Mustari & Rahman, 2014).

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi baik universitas, akademi, maupun institusi. Individu yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut mahasiswa. Mahasiswa merupakan seseorang dalam suatu kelompok masyarakat yang berada di lingkup perguruan tinggi dan merupakan seorang intelektual dan calon cendekiawan (Nuryatin & Mulyati, 2021). Monks menjelaskan bahwa mahasiswa digolongkan dalam 2 hal yaitu pada usia 18-21 tahun disebut sebagai remaja akhir juga sebagai dewasa pada rentang 22-24 tahun. Masa remaja akhir dan masa dewasa awal merupakan periode yang sulit dan kritis dalam perkembangan manusia. Kemudian, tugas perkembangan membutuhkan tindakan dan perilaku serta keputusan yang diarahkan sendiri untuk mencapai tujuan yang tepat (Nuryatin & Mulyati, 2021).

Ketika mahasiswa telah menyelesaikan semua mata kuliah, mahasiswa harus menulis makalah akademik, yaitu Skripsi untuk menyelesaikan program sarjana dan mendapatkan gelar S1. Pemerintah Indonesia menetapkan penulisan skripsi sebagai syarat kelulusan perguruan tinggi, yang diatur dalam Permenristekdikti No 44 Pasal 47 tahun 2015 tentang SN Dikti (Kemenristekdikti, 2020).

Dalam penyusunan skripsi pada semester terakhir, mahasiswa wajib mengerjakan penyusunan skripsi atau tugas akhir sesuai arahan dosen pembimbing. Individu harus terlebih dahulu mendapatkan persetujuan dosen pembimbing sebelum melanjutkan pekerjaan skripsinya. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kendala dalam mendapatkan persetujuan dosen pembimbingnya dan akhirnya tidak mau menyelesaikan skripsinya karena tidak dapat memenuhi permintaan dosen pembimbingnya. Ada pula mahasiswa yang memiliki hambatan dalam kondisi keluarga atau ekonominya sehingga tidak dapat mengerjakan dengan baik skripsi tersebut dikarenakan tuntutan pekerjaan atau dalam kondisi psikologis yang tidak baik.

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian Abimanyu (2022) dengan dosen Unit Pelayanan Konseling Terpadu (UPKT) Universitas Lampung dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa yang sering datang untuk berkonsultasi di UPKT yaitu mahasiswa tingkat akhir. Terdapat berbagai permasalahan yang terjadi pada mahasiswa berkaitan pada bidang belajar, pribadi, sosial, dan karirnya sehingga mahasiswa mengalami stres. Adapun masalah yang ditemukan seperti tidak memiliki manajemen waktu yang baik, sudah tidak memiliki teman satu angkatan yang ada di kampus, memiliki kesibukan di luar perkuliahan seperti sudah bekerja, menjalankan hobi yang merupakan kesenangannya, mudah jenuh, kurang motivasi untuk menuntaskan perkuliahannya, dan masih banyak lainnya (Abimanyu, 2022).

Skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan mahasiswa, tidak jarang seorang mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan saat menyusun skripsi. Dilansir dari kesulitan yang dialami seperti; mahasiswa kebingungan memilih judul, pemahaman skripsi yang kurang baik, kesulitan mengolah data, kesulitan menemukan teori yang sesuai dengan judul penelitian. Setiap mahasiswa akan berbeda dalam menghadapi dan menyikapi setiap tantangan dan tanggung jawab

tersebut, terkadang tanggung jawab tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan.

Secara umum, setiap orang mengenal perasaan tertekan atau tegang, yang dalam bahasa sehari-hari dikenal dengan istilah stres. Karena stres adalah bagian dari kehidupan manusia, itu berarti bahwa orang tidak pernah menghilangkan rasa stres dalam hidup mereka. Salah satu faktor psikologis yaitu stres merupakan hal yang selalu dirasakan oleh para mahasiswa ketika menempuh skripsi. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Zakaria, 2017).

Stres adalah suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. Lebih lanjut, stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres merupakan bagian dari kehidupan. Dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan individu mengalami tekanan dan yang mengganggu kondisi psikologisnya (Aryani, 2016).

Stres akademik merupakan suatu tekanan yang muncul karena memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik, namun karena adanya batasan baik dari dalam diri maupun dari luar membuat kondisi lingkungan akademik semakin menegang. Dalam hal ini, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi banyak yang mengalami stres akademik. Tuntutan dari orang sekitar yang mengharuskan untuk segera menyelesaikan skripsinya membuat mahasiswa tersebut tertekan dan membuatnya kurang maksimal dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres ini juga menunjukkan gejala emosional seperti gelisah, cemas, sedih, depresi dan merasa harga dirinya menurun serta tidak mampu melaksanakan tuntutan pendidikan, kemudian juga terdapat gejala fisik dengan ditandai sakit kepala, jantung berdebar, perubahan pola makan, lemas, sering buang air kecil dan sulit menelan (Barseli *et al.*, 2017). Selaras dengan hasil penelitian

Widuri (2012) menyebutkan bahwa masalah-masalah yang dialami mahasiswa bisa menjadi sumber stres (*stressor*). Masalah-masalah tersebut diantaranya: (1) semakin meningkatnya tuntutan dalam perkuliahan; (2) perbedaan tempat tinggal; (3) bergantinya teman atau lingkungan karena perpindahan tempat tinggal atau kampus; (4) perbedaan budaya tempat tinggal yang baru; (5) harus menyesuaikan dengan jurusan yang dipilih; (6) serta mulai merencanakan karir setelah lulus. Pada kondisi tertentu stressor akan menjadi lebih menyulitkan sehingga mahasiswa akan merasa usaha yang dilakukan tidak berhasil.

Stres akademik merupakan fenomena umum yang dialami oleh banyak mahasiswa, di mana tekanan dari tugas, ujian, dan harapan akademik yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan performa akademik. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling belajar berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi untuk mengelola stres dan meningkatkan keterampilan belajar yang efektif.

Bimbingan dan konseling belajar berfungsi sebagai sarana untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik dan menyediakan dukungan serta teknik coping yang diperlukan untuk mengatasi tekanan akademik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Di sisi lain, resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan dan tantangan. Dalam bidang bimbingan dan konseling pribadi, resiliensi dianggap sebagai faktor kunci yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu, memungkinkan mereka untuk mengatasi stres dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

Bimbingan dan konseling pribadi memainkan peran vital dalam pengembangan resiliensi, dengan menyediakan dukungan emosional, teknik pengelolaan stres, dan

keterampilan pemecahan masalah yang membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan hidup. Melalui intervensi yang tepat, mahasiswa dapat belajar untuk menjadi lebih tangguh dan meningkatkan kemampuan adaptif mereka.

Resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedi, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres lainnya. Lebih lanjut dikatakan bahwa resiliensi bukanlah ciri kepribadian melainkan melibatkan perilaku, pikiran, atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja (Charney *et al.*, 2014). Dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah keadaan psikologis seseorang yang mampu bangkit kembali dalam menghadapi hambatan belajar atau pendidikan meskipun mengalami berbagai kesulitan untuk menghitung keberhasilan masa depan. Resiliensi akademik yang tinggi pada mahasiswa akan menyebabkan ia sukses menghadapi tantangan seperti sulitnya mencari referensi, alat ukur dan hal lainnya sehingga adaptasi pada permasalahan yang dihadapinya menjadikannya orang yang bertahan (Anasuri & Kara, 2018).

Dengan adanya resiliensi yang tinggi, seorang mahasiswa tingkat akhir dengan berbagai masalah seperti perasaan tertekan ketika tidak menemukan referensi atau ide dalam menulis skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Hal itu juga menjadikan mahasiswa mampu menyesuaikan diri dan memiliki alasan untuk tegar mengembangkan kemampuannya agar dapat menghadapi masalah yang sedang dihadapinya. Sebaliknya mahasiswa dengan resiliensi rendah memiliki kepribadian yang pesimis, daya juang yang rendah, dan rentan terhadap berbagai masalah psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Willda *et al.*, (2016) menemukan bahwa resiliensi diri memiliki korelasi negatif dengan tingkat stres. Selaras dengan hasil penelitian Rahayu dan Djabbar (2019) menunjukkan bahwa resiliensi pada siswa berhubungan negatif dengan stres, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki seseorang semakin

rendah stres yang dirasakan. Kemudian dalam konteks resiliensi akademik penelitian dilakukan oleh Kennett *et al.*, (2020) yang hasilnya individu yang memiliki stres akademik tinggi lebih cenderung menjadi kurang resiliensi dan memiliki kontrol stres yang lebih rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diperkirakan bahwa resiliensi memiliki hubungan dengan stres. Maka dari itu, peneliti lebih lanjut ingin melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan antara Resiliensi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang menyelesaikan Skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas dapat dikaji masalah dalam penelitian ini terdapat indentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Terdapat mahasiswa yang sulit bangkit saat merasa terpuruk.
- b. Terdapat mahasiswa yang kewalahan dengan tekanan tugas akademik.
- c. Terdapat mahasiswa yang tidak termotivasi menyelesaikan skripsi,
- d. Terdapat mahasiswa yang kesulitan mengelola stres pada saat pengerjaan skripsi.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka rumusan permasalahan adalah “Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA?”

## 1.4 Tujuan Penelitian

Seiring dengan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres dalam menyelesaikan skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik yang bersifat teoritis dan praktis.

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur dalam melaksanakan penelitian yang relevan dimasa yang akan datang.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan program dalam mempertahankan mahasiswa tetap resilien.

#### b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa lebih mengenal diri sendiri dan menjadi individu yang resilien dengan terus memberi keyakinan pada diri sendiri bahwa mampu melewati setiap kesulitan yang ada dalam hidup.

#### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai landasan berfikir untuk pengembangan penelitian sejenis secara lebih mendalam. Selain itu juga diharapkan dapat memberi inspirasi dalam pelaksanaan penelitian berikutnya yang relevan dan mendorong dihasilkannya penelitian baru.

## 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulisan membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

a. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang pribadi dan belajar.

b. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah hubungan antara resiliensi dan stres akademik.

c. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

d. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

e. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2024.

## 1.7 Kerangka Berpikir

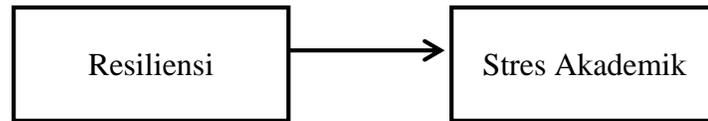
Stres akademik merupakan suatu tekanan yang muncul karena memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik, namun karena adanya batasan baik dari dalam diri maupun dari luar membuat kondisi lingkungan akademik semakin menegang. Selain karena tekanan dari sekitar, tingkat resiliensi yang rendah juga menyebabkan mahasiswa merasa pesimis dan tidak percaya diri yang malah menghambat pengerjaan skripsinya.

Penelitian tentang keterkaitan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir sudah banyak dilakukan, dan beberapa penelitian mengatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan stres akademik, yaitu semakin tinggi

tingkat resiliensi maka akan semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, jika tingkat resiliensi semakin rendah maka akan semakin tinggi stres akademiknya. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Triyani, dkk. dengan judul Hubungan antara Resiliensi dan Stres Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, dengan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan stres, dan hasil menunjukkan bahwa pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Universitas Sebelas Maret memiliki tingkat stres kategori tinggi dan memiliki tingkat resiliensi kategori rendah.

Beberapa penelitian yang relevan terkait dengan resiliensi dengan stress akademik mengatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Namun, terdapat juga penelitian yang mengatakan bahwa resiliensi tidak memiliki hubungan negatif dengan stres, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Matakupan dengan judul Resiliensi Akademik dan Stres Akademik pada Mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negative antara resiliensi dengan stres akademik. Dalam penelitian dikatakan bahwa resiliensi akademik bukan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan naik turunnya tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Bagi mahasiswa, mereka harus bisa belajar menikmati setiap situasi belajar yang dialami agar dapat menerapkan *coping stress* yang tepat yang berasal dari dalam diri mereka, serta dengan mencari dan menemukan di lingkungan sekitar (Matakupan, 2022).

Dari kedua penelitian di atas, peneliti juga tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dengan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka Pikir

### 1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah hubungan antara variabel X dan variabel Y.

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi BK Unila

$H_a$  : Terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Prodi BK Unila

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Mahasiswa dan Skripsi**

#### **2.1.1 Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut, maupun akademi. Definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi (KBBI). Mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran di sebuah perguruan tinggi (Retnoningsih, 2014). Dalam hal ini mahasiswa menjalankan proses belajar dengan melalui berbagai semester dari semester 1 sampai dengan semester 8 atau lebih adapun mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir disebut sebagai Mahasiswa akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatulshifah). Dengan selesainya mata kuliah yang telah dilalui selama 8 semester tersebut, selanjutnya mahasiswa wajib menyiapkan karya penelitian ilmiah sebagai tugas akhir yang merupakan syarat wajib untuk menyelesaikan perkuliahan strata satu atau mendapatkan gelar S1 (Sungko, 2020).

#### **2.1.2 Pengertian Skripsi**

Skripsi adalah muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang pernah diperoleh sebelumnya untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada (baik dalam literatur maupun kancah) agar dengan penelitian itu dapat diperoleh temuan yang bermanfaat (Arikunto dalam Adelina, 2018). Selaras dengan ketentuan perundang-undangan yang termaktub dalam PP No. 30 tahun 1990 pasal 16 yaitu Skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana. Proses dalam

skripsi tidak hanya meliputi ujian akhir, tetapi juga penyusunan proposal, pengumpulan data, analisis materi dan kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh, dimana proses ini dilakukan secara individual berdasarkan pengetahuan yang diperoleh dari waktu ke waktu selama proses pendidikan yang dijalaninya.

Dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada banyak tuntutan yang dapat memicu reaksi stres. Individu yang mengalami stres berkepanjangan, menghindari atau menunda penyelesaian skripsi, kesulitan bertemu dosen pembimbing, dan kesulitan mengumpulkan informasi, sehingga menghambat penyelesaian skripsi. Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa pada saat penyelesaian skripsi membuat mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dalam kondisi dan situasi tersebut agar terhindar dari stres. Mahasiswa dengan resiliensi yang baik dapat lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi masalah apapun serta dapat diubah menjadi lebih baik.

## **2.2 Resiliensi**

### **2.2.1 Definisi Resiliensi**

Kata resiliensi sendiri berasal dari bahasa latin abad pertengahan *resilire* yang berarti “kembali”. Dalam bahasa Inggris, kata *resiliency* atau *resilient* biasa digunakan untuk menggambarkan kondisi seseorang yang berhasil pulih dari keterpurukan. Jika dilihat dari asal dan makna kata, maka resiliensi dapat diartikan secara luas sebagai kemampuan seseorang untuk kembali pada kondisi semula ketika menghadapi tantangan atau kondisi yang terpuruk. Menurut Grotberg, resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan kondisi yang tidak menyenangkan yang tidak bisa dihindari (Rahmanti dan Siregar, 2012).

Kemudian menurut *Siebert* dalam bukunya *The Resiliency Advantage* mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi perubahan

hidup dengan level yang tinggi, menjaga kesehatan dalam kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi situasi yang sulit, merubah cara hidup yang lebih baru dan positif karena sudah tidak sesuai dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa bertindak kekerasan (Aprilia, 2019).

Menurut para ahli, resiliensi dipandang sebagai kemampuan untuk pulih dari situasi atau keadaan yang traumatis. Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi adalah kemampuan untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma yang datang menimpa. Individu mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dengan keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan *adversity* atau trauma yang dialami dalam kehidupan (Aprilia, 2019).

Resiliensi sebagai proses adaptasi dengan baik dalam situasi trauma, tragedy, atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres lainnya. Lebih lanjut dikatakan bahwa resiliensi bukanlah ciri kepribadian melainkan melibatkan perilaku, pikiran, atau tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja. Resiliensi juga dapat dianggap sebagai konstruk yang memoderasi hubungan antara faktor resiko dan variabel hasil (Charney dalam Mahmood dan Ghaffar, 2014).

Dari pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif pada saat individu berada dalam situasi yang sulit atau trauma yang datang menimpanya, dan mampu kembali bangkit menghadapi kesulitan yang individu timpa.

### **2.2.2 Fungsi Resiliensi**

Resiliensi bukanlah sifat kepribadian, tetapi proses dinamis yang mencakup banyak faktor yang membantu mengurangi risiko seseorang dalam menghadapi tekanan hidup. Resiliensi memiliki manfaat sebagai sumber

pertahanan bagi seseorang. Sebuah penelitian menemukan bahwa manusia dapat menggunakan resiliensi untuk melakukan fungsi-fungsi sebagai berikut (Reivich & Shatte, 2002) :

*a. Overcoming*

Dalam hidup, manusia terkadang menghadapi kesengsaraan, atau masalah-masalah yang menimbulkan stres. Hal ini dapat diatasi dengan cara menganalisis dan mengubah perspektif menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan hidup kita sendiri. Sehingga, kita dapat tetap merasa termotivasi, produktif, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan di dalam kehidupan.

*b. Steering Through*

Orang yang resilien mampu mengarahkan dan mengendalikan diri ketika menghadapi masalah sepanjang hidupnya. Mengatasi stres kronis adalah self-efficacy, yaitu percaya pada diri sendiri bahwa kita dapat secara efektif mengendalikan lingkungan dan menyelesaikan berbagai masalah.

*c. Bouncing Back*

Orang yang resilien biasanya menghadapi trauma dengan tiga karakteristik untuk menyembuhkan diri sendiri. Mereka menunjukkan copingstyle berorientasi tugas di mana mereka bertindak untuk mengatasi kesulitan, memiliki keyakinan kuat pada kemampuan mereka untuk mengontrol hasil hidup mereka, dan merasa nyaman dengan orang yang dapat kembali ke kehidupan normal lebih cepat setelah trauma daripada orang lain. Sebagai cara untuk melampaui pengalaman yang mereka ketahui.

*d. Reaching Out*

Orang dengan karakteristik ini mampu melakukan tiga hal dengan baik, yakni: Nilai risiko dengan benar, jadilah sehat dan temukan makna dan tujuan dalam hidup.

Selanjutnya Rutter (Yulia, 2012) mengungkapkan bahwa terdapat 4 fungsi resiliensi, yaitu:

- a. Untuk mengurangi resiko mengalami konsekuensi-konsekuensi negative setelah adanya kejadian hidup yang menekan.
- b. Mengurangi kemungkinan munculnya rantai reaksi yang negatif setelah peristiwa hidup yang menekan.
- c. Membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri.
- d. Meningkatkan kesempatan untuk berkembang.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa Resiliensi adalah proses dinamis yang membantu individu mengurangi risiko dan mengatasi tekanan hidup. Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi memungkinkan seseorang untuk mengatasi kesulitan dengan perspektif positif, mengendalikan diri dalam menghadapi masalah, pulih lebih cepat dari trauma, dan mencapai tujuan hidup yang bermakna. Rutter (Yulia, 2012) menambahkan bahwa resiliensi berfungsi untuk mengurangi risiko konsekuensi negatif dari kejadian hidup yang menekan, mengurangi kemungkinan rantai reaksi negatif, menjaga harga diri dan rasa mampu diri, serta meningkatkan kesempatan untuk berkembang. Dengan demikian, resiliensi adalah faktor penting yang mendukung individu, termasuk mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, dalam menghadapi dan mengatasi berbagai tekanan akademik dan tantangan hidup secara lebih efektif.

### **2.2.3 Komponen Resiliensi**

Resiliensi mencakup tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif (Reivich dan Shatte, 2002).

- a. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai

suatu tujuan, salah satu tujuannya adalah untuk mengontrol emosi dengan cara yang positif. Kemampuan untuk mengatur diri sendiri agar tetap efektif di bawah tekanan. Individu yang resilien mengembangkan kompetensi diri yang membantunya dalam mengelola emosi, perhatian, dan perilaku dengan baik.

b. Pengendalian Dorongan (*Impuls Control*)

Pengendalian dorongan atau kontrol impuls adalah kemampuan untuk mengontrol dorongan – dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan. Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi.

c. Optimis (*Optimism*)

Kemampuan individu untuk memandang masa depan secara positif, yang belum terwujud dalam perencanaan. Ini terkait dengan self esteem, tetapi juga terkait secara kausal dengan self-efficacy, yang juga melibatkan akurasi dan realisme.

d. Analisis Kausal (*Causal Analysis*)

Kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari masalah secara akurat. Individu yang resilien memiliki gaya berpikir yang terbiasa untuk mengidentifikasi penyebab yang memungkinkan dan mendapatkan sesuatu yang berpotensi menjadi solusi.

e. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan seseorang untuk membayangkan atau imajinasi perasaan orang lain. Individu yang resilien mampu membaca isyarat non-verbal orang lain untuk membentuk hubungan yang lebih dalam dan cenderung menyesuaikan keadaan emosinya.

f. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Individu yang resilien yakin dan percaya diri sehingga dapat membangun kepercayaan dengan orang lain, juga

menempatkan dirinya untuk berada di tempat yang lebih baik dan lebih banyak memiliki kesempatan.

g. Kemampuan Menjangkau (*Reaching Out*)

Kemampuan untuk meningkatkan aspek positif kehidupan dan menerima peluang baru sebagai tantangan. Mengejar sesuatu yang terhalang oleh rasa malu, perfeksionisme, dan ejekan diri.

Resiliensi terdiri dari tujuh komponen utama yang saling mendukung untuk membantu individu mengatasi tekanan hidup dan mencapai tujuan. Komponen tersebut meliputi: regulasi emosi, yang melibatkan kemampuan mengontrol dan menyesuaikan emosi secara efektif; pengendalian dorongan, yang berkaitan dengan kemampuan menunda kepuasan; optimisme, yaitu pandangan positif terhadap masa depan; analisis kausal, kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat; empati, kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain; efikasi diri, keyakinan terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan; dan kemampuan menjangkau, yaitu upaya meningkatkan aspek positif dalam hidup dan menerima peluang baru sebagai tantangan (Reivich & Shatte, 2002). Keseluruhan komponen ini membentuk fondasi individu yang resilien, mampu mengatasi tekanan dan tantangan hidup dengan lebih efektif dan produktif.

#### 2.2.4 Faktor-Faktor Resiliensi

Kemampuan resiliensi seseorang dapat terbentuk tentu karena adanya sumber terbentuknya resiliensi. Menurut Grotberg menyatakan terdapat tiga sumber resiliensi atau disebut dengan *three of resilience*, yaitu (Desmita, 2012):

a. *I have* (aku punya)

Merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan individu terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan social terhadap dirinya. Sumber *I have* ini memiliki beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi, yaitu:

- 1) Hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh
- 2) Struktur dan aturan di rumah
- 3) Model-model peran
- 4) Dorongan untuk mandiri
- 5) Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan

b. *I am* (aku ini)

Merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan individu.

Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* adalah:

- 1) Disayang dan disukai banyak orang
- 2) Mencintai, empati dan peduli terhadap orang lain
- 3) Bangga akan dirinya sendiri
- 4) Bertanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya
- 5) Percaya diri, optimis dan penuh harap

c. *I can* (aku dapat)

Merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan individu sehubungan dengan keterampilan interpersonal meliputi:

- 1) Berkomunikasi
- 2) Memecahkan masalah
- 3) Mengelola perasaan
- 4) Mengukur tempramen sendiri dan orang lain
- 5) Menjalin hubungan-hubungan yang saling mempercayai

Pandangan ahli lain menjelaskan faktor yang mempengaruhi resiliensi, sebagai berikut:

- a. *Social Support*, yaitu berupa community support, personal support, familial support serta budaya dan komunitas dimana individu tinggal.
- b. *Cognitive skill*, diantaranya intelegensi, cara pemecahan masalah, kemampuan dalam menghindari dan menyalahkan diri sendiri, kontrol pribadi dan spiritualitas.

- c. *Psychological resources*, yaitu locus of control internal, empati dan rasa ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman serta selalu fleksibel dalam setiap situasi (Southwick & Charney, 2018).

Dari pemaparan diatas maka ditarik kesimpulan bahwa kemampuan resiliensi seseorang terbentuk dari berbagai sumber dan faktor yang saling mendukung. Menurut Grotberg dan para ahli lainnya, resiliensi dipengaruhi oleh dukungan sosial, kekuatan individu, dan keterampilan interpersonal. Selain itu, faktor-faktor seperti dukungan komunitas, keterampilan kognitif, dan sumber daya psikologis juga memainkan peran penting. Kombinasi dari dukungan eksternal dan internal ini membantu individu mengatasi tekanan hidup dan tantangan dengan lebih efektif.

#### **2.2.5 Karakteristik Individu yang Resilien**

Wolin Wolin mengemukakan bahwa karakteristik individu yang memiliki resilien, yakni sebagai berikut (Setyowati dkk., 2010):

- a. Insight

Insight adalah kemampuan individu untuk memahami diri sendiri dan orang lain atau lingkungannya, yang dapat digunakan untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda.

- b. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan secara mental dan fisik menjauhkan diri dari sumber masalah hidup. Selain itu, kemandirian dapat diartikan sebagai perilaku seseorang untuk hidup mandiri terhadap orang lain.

- c. Hubungan

Individu yang resilien tentu bisa membangun hubungan yang jujur, saling mendukung, berkualitas sepanjang hidupnya, atau memiliki panutan yang sehat.

d. Inisiatif

Individu dengan keterampilan ketahanan bersifat proaktif dan bertanggung jawab atas hidup mereka dan masalah yang mereka hadapi. Dalam hal ini, orang yang fleksibel selalu berusaha memperbaiki atau meningkatkan keterampilannya.

e. Kreativitas

Kreativitas dalam hal ini meliputi kemampuan memikirkan berbagai alternatif pilihan dan konsekuensi alternatif ketika menghadapi tantangan hidup. Orang dengan resilien dapat mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku yang mereka pilih dan membuat keputusan yang tepat.

f. Humor

Kemampuan untuk menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Dengan rasa humor, individu yang resilien dapat memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan.

g. Moralitas

Moralitas ditandai dengan keinginan individu untuk hidup dengan baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan.

Individu yang memiliki resiliensi menunjukkan berbagai karakteristik yang mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi dan mengatasi tantangan hidup. Menurut Wolin dan Wolin, karakteristik ini meliputi pemahaman diri dan lingkungan, kemampuan untuk mandiri, membangun hubungan yang berkualitas, bersikap proaktif, berpikir kreatif, menemukan kebahagiaan dalam situasi sulit, dan menjalani kehidupan yang bermoral. Karakteristik tersebut memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan membuat keputusan yang bijaksana, sehingga dapat hidup dengan lebih baik dan produktif.

## 2.3 Stres Akademik

### 2.3.1 Definisi Stres Akademik

Kata stres berasal dari bahasa latin “*Stingere*” yang berarti “keras” *stricus*. Stres berdasarkan asal kata berarti keadaan atau kondisi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang. Stres biasanya digambarkan dalam kaitannya dengan perasaan dan konsekuensi seseorang. Stres adalah pengalaman keadaan tidak menyenangkan yang dialami mahasiswa karena disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa stressor yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan berbagai reaksi yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami (Gadzella dan Masten, 2005).

Stres didefinisikan sebagai suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. stres merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan stres merupakan bagian dari kehidupan (Aryani, 2016).

Stres akademik adalah ketegangan yang terjadi atau dirasakan dalam lingkungan belajar seperti sekolah. Salah satu jenis stres yang dihadapi siswa atau mahasiswa adalah stres akademik, yang ditandai dengan keadaan tertekan yang dialami seseorang yang ditandai dengan berbagai macam reaksi (Utama, 2018). Stres akademik adalah suatu perasaan tertekan yang dirasakan mahasiswa secara fisik maupun emosional seperti tuntutan dari dosen dan orang tua agar dapat menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu, serta tidak terdapat arahan dalam mengerjakan tugas dan suasana lokasi belajar yang tidak kondusif (Tasalim, 2021).

Menurut Gadzella, stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor. Stres akademik muncul dari interaksi dosen dan mahasiswa, kecemasan pada hasil, ujian yang akan dihadapi, proses dalam pengerjaan skripsi, pengaruh teman di sekitar, kemampuan manajemen waktu, dan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki.

Dari pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah respons individu terhadap stimulus akademik yang dapat memengaruhi emosi, proses berpikir, dan keadaan. Stres emosional dapat menciptakan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual memengaruhi kognisi dan keterampilan memecahkan masalah, dan stres sosial memengaruhi hubungan individu dengan kehidupan.

### **2.3.2 Jenis-Jenis Stres**

Jenis stres dilihat dari efeknya, oleh para psikolog dibedakan menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress* sebagai berikut (Wangsa, 2010):

- a. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat positif dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
- b. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak).

### **2.3.3 Faktor-Faktor Stres**

Faktor stres adalah segala hal yang dapat menimbulkan tekanan atau ketegangan dalam kehidupan seseorang, baik dari dalam diri sendiri maupun

dari lingkungan eksternal. Menurut Gadzella & Baloglu faktor-faktor yang mempengaruhi stres, adalah sebagai berikut (Aryani, 2016):

a. Faktor Internal

- 1) Frustrasi, terjadi apabila tujuan dalam hidup memiliki hambatan dalam pencapaiannya. Dimana frustrasi dapat bersumber dari dalam dan luar individu.
- 2) Konflik, muncul ketika individu berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan.
- 3) Tekanan, berasal dari dalam maupun luar diri atau keduanya. Misalnya ambisi berasal dari dalam, namun terkadang dikuatkan oleh pihak luar.
- 4) *Self Imposed*, yaitu tentang bagaimana individu membebani dirinya sendiri. Misalnya, dalam mengerjakan skripsi harus sempurna dan harus selesai mendahului teman-temannya.

b. Faktor Eksternal

- 1) Keluarga, kondisi dan keadaan di dalam keluarga otomatis akan memberikan stres pada individu. Kondisi dan keadaan yang dimaksud seperti konflik yang muncul dan peristiwa yang terjadi di dalam keluarga. Misalnya, orang tua yang bertengkar atau orang tua yang selalu sibuk di luar rumah.
- 2) Kampus, stres yang berkaitan dengan lingkungan kampus yaitu a) tekanan akademik (pengaruh lingkungan kampus seperti cara dosen mengajar, tugas yang diberikan, mata kuliah, manajemen waktu, dan ujian yang dijalani) dan b) tekanan sebaya (konflik persaingan, diterima atau ditolak dalam kelompok sebaya atau lawan jenis).
- 3) Lingkungan fisik, berkaitan dengan kondisi alam dan sekitarnya yang membuat tidak nyaman dan memicu stres. Misalnya cuaca yang panas yang membuat proses belajar menjadi tidak nyaman, atau lingkungan yang padat dan sesak sehingga individu tidak mampu berkonsentrasi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Asmawan, 2016) menyatakan bahwa faktor dari stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu:

- a. Faktor internal yaitu motivasi dan kemampuan mahasiswa dalam menulis skripsi.
- b. Faktor eksternal meliputi lingkungan, sistem pengelolaan skripsi oleh Fakultas, dan dosen pembimbing.

#### **2.3.4 Aspek-Aspek Stres**

Mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres yaitu sebagai berikut (Sarafino & Smith, 2012):

##### **a. Aspek Biologis**

Aspek biologis ini adalah aspek stres berupa gejala yang muncul pada fisik. Gejala fisik yang dialami antara lain jantung berdetak lebih kencang, bernafas lebih cepat, kemudian otot tangan dan kaki menjadi tegang, merasa gugup, cemas, gelisah, sering berkeringat, dan mengalami gangguan tidur. Reaksi tersebut berasal dari sistem saraf simpatik dan sistem endoktrin yang berusaha mempertahankan tubuh ketika menghadapi hal-hal yang menyebabkan stres.

##### **b. Aspek Psikologis**

Aspek psikologi stres yaitu gejala yang muncul pada psikis. Gejala psikis yang muncul antara lain:

- 1) Gejala kognisi (pikiran), yaitu kondisi stres yang dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Di samping itu, gejala kognisi ditandai dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

- 2) Gejala emosi, yaitu kondisi stres yang dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.
  - 3) Gejala tingkah laku, yaitu kondisi stres yang dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul biasanya sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, candu obat-obatan, alkohol, dan merokok.
- c. Aspek sosial
- Aspek sosial merupakan aspek yang melihat bagaimana stress mempengaruhi interaksi atau hubungan antara satu individu dengan individu lainnya. Situasi ini berpotensi menimbulkan stress yang dapat mempengaruhi seseorang menjadi lebih perhatian dan berjiwa sosial.

### 2.3.5 Tahapan Stres

Tahapan stres adalah proses kompleks yang melibatkan berbagai reaksi fisik, emosional, dan kognitif dalam menghadapi situasi yang menekan. Sarafino mengungkapkan bahwa stres memiliki tiga tahapan yang dikenal dengan General Adaptation Syndrome (GAS), yaitu (Neliati, 2017) :

#### a. Reaksi Waspada (*Alarm Reaction Stage*)

Yaitu respon terhadap kondisi stres yang muncul akibat fisik. Terjadinya perubahan pada tubuh atau biokimia seperti tidak enak badan, sakit kepala, otot tegang, kehilangan nafsu makan, dan merasa kelelahan. Secara psikologis meningkatnya rasa cemas, kesulitan berkonsentrasi, tidur tidak nyenyak, bingung atau bahkan kacau.

b. Reaksi Resistensi (*Resistance Stage*)

Yaitu kondisi dimana tubuh berhasil untuk melakukan adaptasi terhadap stres. Ketika gejala menghilang, tubuh dapat bertahan dan kembali pada kondisi normal.

c. Reaksi Kelelahan (*Exhaustion Stage*)

Yaitu kondisi yang muncul dimana stres berkelanjutan sehingga individu menjadi rapuh ataupun kehabisan tenaga. Secara fisik tubuh menjadi breakdown, energi untuk beradaptasi habis, reaksi atau gejala fisik muncul kembali yang pada akhirnya dapat mengakibatkan individu meninggal. Secara fisiologis mungkin terjadi halusinasi, delusi, perilaku apatis, bahkan psikosis.

Tahapan stres adalah proses yang kompleks dan melibatkan berbagai reaksi fisik, emosional, dan kognitif dalam menghadapi situasi yang menekan. Menurut Sarafino, stres terdiri dari tiga tahapan utama yang menggambarkan bagaimana tubuh merespons, beradaptasi, dan akhirnya mengalami kelelahan jika stres berlanjut. Proses ini dimulai dengan respon awal terhadap stres, diikuti oleh adaptasi tubuh, dan jika stres berlanjut tanpa henti, dapat mengakibatkan kelelahan yang parah baik secara fisik maupun psikologis. Pemahaman tentang tahapan ini penting untuk mengelola stres dan mencegah dampak negatif yang serius terhadap kesehatan.

### 2.3.6 Tingkatan Stres

Tahapan stres adalah proses kompleks yang melibatkan berbagai reaksi fisik, emosional, dan kognitif dalam menghadapi situasi yang menekan. Dalam pengantar ini, kita akan menjelajahi tahapan-tahapan tersebut untuk lebih memahami bagaimana manusia bereaksi terhadap stres. Hawari membagi tingkatan stres menjadi 6 tingkatan yaitu (Hawari, 2004):

a. Stres tingkat pertama (stres ringan)

Gejala yang dialami berupa semangat bekerja besar dan penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.

b. Stres tingkat kedua (stres ringan)

Gejala yang dialami berupa merasa letih dipagi hari yang seharusnya merasa segar, merasa lelah sesudah makan siang, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, detakan jantung lebih keras dari biasanya dan tidak bisa santai.

c. Stres tingkat ketiga (stres sedang)

Gejala yang dialami berupa gangguan usus lebih terasa, otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang semakin meningkat, mengalami gangguan tidur, dan badan terasa oyong.

d. Stres tingkat keempat (stres sedang)

Gejala yang dialami berupa keadaan-keadaan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, sulit tidur, dan kemampuan konsentrasi menurun tajam mudah lupa dan sering melamun secara berlebihan.

e. Stres tingkat kelima (stres berat)

Gejala yang dialami berupa kelelahan yang mendalam, gangguan sistem pencernaan yang semakin sering, perasaan takut yang semakin menjadi.

Tingkatan stres merupakan proses kompleks yang melibatkan reaksi fisik, emosional, dan kognitif dalam menghadapi situasi yang menekan. Hawari mengelompokkan tingkatan stres menjadi enam tingkatan yang

menggambarkan berbagai gejala yang dialami oleh individu saat menghadapi stres mulai dari tingkat ringan hingga berat. Pemahaman akan tingkatan-tingkatan ini penting untuk mengidentifikasi dan mengelola stres dengan lebih efektif serta mencegah dampak negatifnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu.

### 2.3.7 Gejala Stres

Gejala stres merujuk pada fenomena fisik, psikologis, dan perilaku yang terjadi sebagai respons terhadap tekanan atau situasi yang menekan. Berikut gejala stres yang umumnya dialami individu (Selye dalam Hardjana, 2006):

#### a. Gejala Fisik

Meliputi sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama di bagian bawah, mencret- mencret dan radang usus besar, susah buang air besar, sembelit, gatal- gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, atau bisulan, terkena darah tinggi atau serangan jantung, kelewat berkeringat, berubah selera makan, lelah, atau kehilangan daya energi, lebih banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam kerja atau hidup.

#### b. Gejala Emosional

Meliputi gelisah, atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati, mood berubah-ubah dengan cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun dan tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah- marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mongering atau kehabisan sumberdaya mental (*burn out*).

#### c. Gejala Intelektual

Meliputi susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun mutu kerja rendah, dalam kerja bertambah kekeliruan yang dibuat.

d. Gejala Hubungan Interpersonal

Meliputi kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri.

Gejala stres mencakup berbagai fenomena fisik, emosional, intelektual, dan perilaku yang muncul sebagai respons terhadap tekanan atau situasi yang menekan. Gejala fisik dapat berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, dan gangguan pencernaan, sementara gejala emosional meliputi gelisah, sedih, dan mudah marah. Gejala intelektual mencakup kesulitan berkonsentrasi dan daya ingat menurun, sedangkan gejala hubungan interpersonal dapat berupa kehilangan kepercayaan dan sikap defensif terhadap orang lain. Pemahaman terhadap gejala-gejala ini penting untuk mengidentifikasi dan mengelola stres dengan efektif serta mencegah dampak negatifnya terhadap kesehatan dan hubungan sosial individu.

#### **2.4 Resiliensi dan Stres Akademik**

Faktanya, stres telah terbukti menjadi masalah dalam beberapa penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang menulis skripsi tentang kesehatan mental mereka. Masalah umum bagi mahasiswa adalah sulitnya menghadapi berbagai kendala ketika mendefinisikan ide atau topik dan mencari sumber. Selain itu, kendala lain dalam penyelesaian skripsi adalah identifikasi masalah, alat ukur, waktu penelitian yang terbatas, revisi yang sering, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu, dan lamanya respon dosen pembimbing.

Saat mahasiswa tidak bisa beradaptasi dengan situasi sulit ini, ia akan mudah mengalami stres, frustrasi dan kehilangan motivasi (Cahyani & Akmal, 2017). Stres

didefinisikan sebagai suatu tingkatan tekanan yang mempengaruhi kinerja mental dan fisik yang dapat berakibat menjadi tidak produktif dan kreatif.

Berbicara tentang stres yang dialami oleh mahasiswa saat melaksanakan skripsi, maka mahasiswa membutuhkan adanya resiliensi. Bagaimana seseorang menghadapi situasi stres ditentukan oleh sumber daya individu, yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi (Andriyani, 2019). Orang memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatannya dan menggunakan energinya untuk beradaptasi secara positif terhadap berbagai hal yang dialaminya. Menurut Reivich dan Shatte mengatkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk merespon secara sehat dan produktif terhadap setiap kesulitan atau trauma yang akan dihadapi seseorang. Individu bertahan dan beradaptasi dengan peristiwa atau masalah sulit dalam hidup. Bertahan dari situasi stres dan bahkan menghidupkan kembali kesulitan atau trauma yang dialami dalam hidup (Aprilia, 2019).

Mahasiswa yang resilien memiliki karakteristik secara psikologis lebih sehat, seperti sifat optimistik, dinamis, bersikap antusias terhadap berbagai hal yang ditemuinya dalam hidup termasuk kondisi stres. Resiliensi juga dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebagaimana penelitian oleh (Widyawati & Uyun, 2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan stres, dimana semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi tingkat stres, sebaliknya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres. Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit dan beradaptasi dengan keadaan sulit dapat melindungi seseorang dari pengaruh negatif akibat keterpurukan. Seseorang dengan resiliensi yang baik dapat mengatasi berbagai masalah dalam hidup.

Selanjutnya diperkuat dengan penelitian Aza dkk., (2019) juga menemukan bahwa kemampuan resiliensi dapat menjadi imunitas terhadap stres akademik

memberikan jalan lain bagi bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan stres di sekolah yaitu dengan meningkatkan resiliensi siswa atau mahasiswa. Terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres adalah ketika mengaitkan aspek resiliensi seperti kemampuan adaptasi, ketangguhan, pemecahan masalah, dan kecerdasan dalam menghadapi masalah dengan stres akademik mahasiswa. Saat mahasiswa mampu memiliki resiliensi yang tinggi maka mahasiswa mampu untuk beradaptasi dengan kesulitannya selama menyusun skripsi dan hal itu akan menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Dari pemaparan tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan stres. Resiliensi dalam konteks pendidikan, dapat memberikan petunjuk bagi seseorang untuk bertahan dalam situasi sulit. Maka dari itu, semakin besar resiliensi individu, semakin rendah stres dan sebaliknya.

## **2.5 Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas, terdapat beberapa penelitian relevan yang berhubungan dengan resiliensi dan stres akademik yang menjadi sumber bacaan penulis, penelitian terdahulu tersebut antara lain merupakan Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2022) dengan judul “Resiliensi Akademik Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Tengah Pandemi Covid-19”. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan stres akademik, berarti semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah akan semakin mudah mengalami stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) dengan judul “Hubungan Antara Religiusitas Dan Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang

Menyusun Skripsi”. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan resiliensi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau, yang artinya semakin tinggi religiusitas dan resiliensi mahasiswa maka akan semakin rendahnya stres pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, apabila religiusitas dan resiliensi mahasiswa rendah maka akan semakin tinggi pula tingkat stres pada mahasiswa tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Kirana, dkk., (2022) dengan judul “Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat”. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif resiliensi dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat. Selanjutnya Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan, AHZ., dkk (2021) dengan judul “Pengaruh Stres Management Terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Di Palembang”. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh stres management terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di Palembang. Semakin tinggi kemampuan manajemen stres maka semakin tinggi juga resiliensi mahasiswa semester akhir. dan sebaliknya semakin rendah kemampuan manajemen stres maka semakin rendah pula resiliensi mahasiswa semester akhir.

Berdasarkan rangkuman temuan dari beberapa penelitian diatas, dapat dilihat bahwa terdapat konsistensi dalam hasil penelitian mengenai hubungan antara resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Temuan ini memberikan gambaran yang cukup kuat bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa dan tingkat stres akademik yang mereka alami. Secara khusus, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi.

Pentingnya hubungan antara resiliensi dan stres akademik dalam konteks penyelesaian skripsi juga diperkuat oleh penelitian yang peneliti lakukan. Dengan meneliti hubungan ini secara khusus pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, peneliti juga menemukan hasil yang sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi memainkan peran penting dalam mengelola stres akademik pada tahap akhir pendidikan mahasiswa.

Oleh karena itu, kesimpulan dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam upaya mengurangi stres akademik pada mahasiswa, khususnya saat mereka sedang menyelesaikan skripsi. Dengan memahami pentingnya resiliensi sebagai faktor yang dapat mengurangi stres akademik, lembaga pendidikan mengembangkan program-program pendukung dan intervensi yang untuk meningkatkan tingkat resiliensi mahasiswa.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2016). Penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu hal, seperti keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dan lain-lain. dengan pendekatan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2019).

Penelitian kuantitatif bertipe deskriptif dengan menggunakan metode korelasi (*correlational research*). Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2019). Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengkaji dan melihat ada tidaknya hubungan antara resiliensi dengan stres akademik dalam proses penyelesaian skripsi.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di program studi Bimbingan & Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Beralamatkan di Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng,

Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada perkuliahan semester genap tahun ajaran 2023/2024.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dan sampel tidak dapat dipisahkan dalam suatu penelitian. Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi tersebut (Yenij *et al.*, 2018). Sampel juga merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi atau sebagian kecil dari anggota populasi yang diambil dengan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi (Siyoto & Sodik, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017, 2018, 2019 dan 2020 yang merupakan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi untuk menyelesaikan studinya di program studi Bimbingan & Konseling Universitas Lampung.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* adalah metode di mana peneliti memilih sampel dengan tujuan tertentu dalam pikiran, yang berarti bahwa setiap subjek dipilih karena memiliki karakteristik tertentu yang diperlukan untuk penelitian. Teknik ini sangat berguna dalam penelitian kuantitatif di mana tujuannya adalah untuk memahami konteks atau fenomena secara mendalam (Etikan dkk, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel dari masing-masing angkatan sebanyak 25 mahasiswa. Jadi, jumlah mahasiswa yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa yang mengalami stres akademik pada saat proses penyelesaian skripsi.

### 3.4 Variabel Penelitian

#### a. Variabel Independen (X)

Variabel independent atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependen. Variabel independen adalah variabel-variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019). Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah Resiliensi.

#### b. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output, kriteria dan konsukuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel dependen (Y) pada penelitian ini adalah Stres Akademik.

### 3.5 Definisi Operasional

Penelitian ini terdapat dua variabel, yang terdiri dari variabel independen, intervening dan dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah resiliensi sedangkan variabel dependennya adalah stres. Berikut definisi operasional dari masing-masing variabel:

#### 3.5.1 Resiliensi

Resiliensi akademik diukur dengan menggunakan *the academic resilience scale 30* (ARS-30) yang mencakup tiga dimensi yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sebaliknya. Adapun aspek-aspek resiliensi yang akan menjadi indikator dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (Cassidy, 2016):

##### a. Ketekunan (*Perseverance*)

- b. Refleksi diri dan mencari bantuan (*Reflecting and adaptive help seeking*)
- c. Afek negatif dan respon emosional (*Negative affect and emotional*)

### **3.5.2 Stres Akademik**

Stres akademik adalah keadaan disebabkan oleh mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik yang melampaui aset serbaguna mereka dan dianggap sebagai suatu beban dan gangguan. Aspek stres akademik diantaranya yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor (Gadzella & Masten, 2005).

## **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

### **3.6.1 Kuesioner**

Kuisisioner adalah sekumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Arikunto, 2019). Penelitian ini akan dilakukan secara daring menggunakan *Google form* yang dimana mahasiswa akan diberikan kuisisioner dan diisi sesuai petunjuk. Cara mengumpulkan informasi secara tertulis tentang pendapat atau sikap seseorang terhadap suatu situasi, objek, atau orang.

Model skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert, skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Dengan skala likert, maka variabel penelitian akan diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut kemudian dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen berupa pernyataan atau pertanyaan.

Tujuan dari sumber data ini adalah untuk mengetahui kemampuan tingkat resiliensi dan tingkat stres mahasiswa. Berikut adalah contoh skor tertimbang menggunakan skala Likert:

Tabel 3. 1 Skala likert

Kategori	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

### 3.7 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (Arikunto, 2019):

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Intrumen Blue print alat ukur resiliensi (X)

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Ketekunan ( <i>Perseverance</i> )	Bekerja keras dan selalu mencoba	1,2	3
	Teguh pada rencana	4,5	6

	Menerima dan memanfaatkan masukan	7	8,9
	Mampu memecahkan masalah	10,11,12	
	Memposisikan kesulitan sebagai kesempatan	13	
Refleksi diri dan mencari bantuan <i>(Reflecting and adaptive help seeking)</i>	Refleksi diri	15	
	Mengubah pendekatan belajar	16,17	
	Mencari bantuan	18	
	Dukungan dan penguatan	19,20	
	Memantau usaha dan pencapaian	21,22,23	
Afek negatif dan respon emosional <i>(Negative affect and emotional)</i>	Kecemasan		24
	Memikirkan hal-hal buruk		26,27
	Menghindari respon emosional yang negatif		29
	Optimis dan keputusasaan		30
Jumlah		18	9

Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Blue print alat ukur stres akademik (Y)

Aspek	Indikator	Favo	Unfavo
Sumber stres	Frustasi	1,2,3	4
	Konflik	5	6
	Tekanan	7,8,9	
	Perubahan	10,11	
	Tekanan diri	12	13
Reaksi terhadap stres	Fisiologis	14,15	16
	Emosional	17	
	Perilaku		18
	Kognitif	19	20
Jumlah		14	6

### 3.8 Uji Instrumen

#### 3.8.1 Uji Validitas

Kata validitas memiliki arti keabsahan, yang dalam penelitian sering dikaitkan dengan instrumen atau alat ukur dalam pengumpulan data. Uji validitas dilakukan untuk membuktikan sejauh mana pengukuran tepat dalam mengukur data yang hendak diukur. Instrumen akan dikatakan valid ketika dapat mengungkap data dari variabel secara tepat dan tidak menyimpang dari keadaan yang sebenarnya (Yusup, 2018).

Untuk sebuah kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan untuk mengukur suatu hal dikatakan valid jika setiap pertanyaannya memiliki keterkaitan yang tinggi. Pertanyaan yang memiliki keterkaitan yang rendah dikatakan pertanyaan yang tidak valid (Ovan & Saputra, 2020). Dalam mengukur validitas, rumus yang digunakan peneliti adalah rumus *korelasi product moment* yang dalam perhitungannya akan dibantu dengan aplikasi SPSS.

Gambar 3.1 Rumus *product moment*

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Tabel 3. 4 Hasil uji validitas instrumen resiliensi (X)

PERNYATAN	PERSON CORELATION	KETERANGAN
X1	,519**	Valid
X2	,403**	Valid
X3	-,012	Tidak valid
X4	,332**	Valid
X5	,476**	Valid
X6	,367**	Valid
X7	,232*	Tidak valid
X8	-,075	Tidak valid
X9	-,004	Tidak valid
X10	,447**	Valid
X11	,427**	Valid
X12	,419**	Valid
X13	,379**	Valid
X14	,419**	Valid
X15	,475**	Valid
X16	,387**	Valid
X17	,419**	Valid
X18	,599**	Valid
X19	,422**	Valid
X20	,407**	Valid
X21	,568**	Valid

X22	,368**	Valid
X23	,319**	Tidak valid
X24	,333**	Valid
X25	,232*	Tidak valid
X26	,365**	Valid
X27	,228*	Tidak valid
X28	,568**	Valid
X29	,198	Tidak valid
X30	,028	Tidak valid

Dari hasil uji validitas yang sudah dilakukan, pada item pernyataan variabel resiliensi yang berjumlah 30 item terdapat 9 item dinyatakan tidak valid/gugur yaitu pada item nomor 3,7,8,9,23,25,27,29 dan 30. Item-item pernyataan tersebut gugur karena memiliki nilai rhitung < rtabel yang telah ditetapkan yaitu 0,3338.

Tabel 3. 5 Hasil uji validitas instrumen stres akademik (Y)

PERNYATAAN	PERSON CORELATION	KETERANGAN
Y1	,468**	Valid
Y2	,527**	Valid
Y3	,462**	Valid
Y4	-,424**	Valid
Y5	,422**	Valid
Y6	-,246*	Tidak valid
Y7	,544**	Valid
Y8	,504**	Valid
Y9	,548**	Valid
Y10	,386**	Valid

Y11	,414**	Valid
Y12	,437**	Valid
Y13	-,345**	Valid
Y14	,593**	Valid
Y15	,581**	Valid
Y16	,697**	Valid
Y17	,443**	Valid
Y18	,286**	Tidak valid
Y19	,556**	Valid
Y20	,525**	Valid

Dari hasil uji validitas yang dilakukan pada item pernyataan stres akademik yang berjumlah 20 terdapat 2 item yang tidak valid, sehingga dalam penelitian selanjutnya item yang tidak valid akan digugurkan dan tidak diikutsertakan pada penelitian selanjutnya.

### 3.8.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila dilakukan pengukuran ulang. Instrumen akan dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut jika digunakan secara berulang akan tetap menunjukkan hasil yang sama. Menurut Wahyudin, reliabilitas akan menunjukkan konsistensi kuesioner terhadap jawaban yang diberikan responden dalam beberapa kali pengujian dalam kondisi yang berbeda dengan menggunakan kuesioner yang sama (Ovan & Saputra, 2020). Pengujian reliabilitas dapat dikatakan reliable jika memiliki nilai Alpha Cronbach  $\geq 0,60$ . Dalam penelitian ini, uji reliabilitas instrumen akan menggunakan rumus *Alpha cronbach* dengan bantuan SPSS.

Tabel 3. 6 Hasil uji realibilitas

<b>Reliability Statistics</b>		
Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
Resiliensi	,634	21
Stres Akademik	,690	18

Dalam penelitian ini, reliabilitas kuesioner ditentukan dengan menggunakan nilai Cronbach's Alpha yang seharusnya lebih besar dari 0,60 untuk dianggap reliabel. Hasil analisis reliabilitas yang terdapat dalam tabel menunjukkan bahwa variabel resiliensi memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,634, sementara variabel stres akademik mendapatkan nilai sebesar 0,690. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria reliabilitas yang diperlukan dan dapat dipercaya untuk mengumpulkan data yang diperlukan.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS. Kegiatan menganalisis data yaitu mengelompokkan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, mentabulasi data sesuai dengan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari setiap variabel yang sudah diteliti, dan melakukan perhitungan dalam menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013). Untuk mengkategorikan variabel dan stres akademik, peneliti menggunakan rumus kategorisasi menurut Azwar (2008), dengan rumus:

Tabel 3. 7 Rumus Perhitungan Jarak Interval

<b>Rumus Interval</b>	<b>Kategori</b>
$X < \text{Mean} - 1 \text{ St.Deviasi}$	Rendah
$\text{Mean} - \text{St.Deviasi} \leq X < M + 1.\text{St.Deviasi}$	Sedang
$X > \text{Mean} + 1 \text{ St. Deviasi}$	Tinggi

Setelah dilakukan pengambilan data instrumen resiliensi dan stres akademik dari sampel penelitian 100 mahasiswa, hasil skoring dari kedua instrumen tersebut pada instrumen resiliensi dan instrumen stres akademik dihitung berdasarkan rumus interval. Dilihat berdasarkan tingkatan interval pada resiliensi dan tingkat stres dibagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Pada penelitian ini data yang akan di korelasikan berbentuk interval untuk menguji hipotesis hubungan dengan menggunakan korelasi *product moment*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* untuk melihat adanya hubungan antara resiliensi dengan stres akademik dengan menggunakan uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

### 3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diambil berdistribusi normal atau tidak. Uji statistik normalitas yang digunakan adalah *Kolmogorof Smirnov* dengan bantuan SPSS. Jika nilai *asym sig.* menunjukkan angka  $p > 0,05$  maka sebaran data berdistribusi normal dan jika nilai nilai *asym sig.*  $p < 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. 1 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Resiliensi	0,717	Normal
Stres Akademik	0,717	Normal

### 3.9.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel linier atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya memiliki hubungan yang linier antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Perhitungan uji linieritas menggunakan aplikasi SPSS 20. Pada aplikasi

SPSS pengujian ini dinamakan *test for linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas berupa:

- a. Apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) adalah linear.
- b. Apabila nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y) tidak linear.

Tabel 3. 2 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Resilensi dengan Akademik Stres	0,00	Linear

### 3.9.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji antara variabel X dan variabel Y. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan yaitu uji Korelasi *Pproduct Moment*, yaitu uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pengujian hipotesis akan dilakukan dengan bantuan SPSS.

Tabel 3. 8 Klasifikasi Korelasi

Interval Koefisien Korelasi	Tingkat Hubungan
0	Tidak ada korelasi
0,00-0,25	Korelasi sangat lemah
0,25-0,50	Korelasi cukup
0,50-0,75	Korelasi kuat
0,75-0,99	Korelasi sangat kuat
1	Korelasi sempurna

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dibahas dalam bab sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Hasil dari koefisien korelasi antara variabel resiliensi dan variabel stres akademik memiliki  $r$  hitung =  $-0,369 > r$  tabel =  $0,196$  pada nilai signifikansi sebesar  $0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi tinggi dapat mengelola stres akademik dengan lebih efektif. Begitupun jika mahasiswa memiliki ketahanan diri yang rendah maka akan sulit dalam mengelola stres akademiknya. Oleh karena itu, mengatasi resiliensi dan stres akademik sangat penting bagi proses penyelesaian skripsi untuk menunjang gelar sarjana.

### 5.2 Saran

Peneliti menyadari banyaknya keterbatasan dalam melakukan penelitian ini. Namun peneliti berharap keterbatasan tersebut dapat menjadi pembelajaran untuk diri peneliti sendiri dan peneliti lain.

#### a. Bagi Perguruan Tinggi

Diharapkan hasil dari penelitian ini dijadikan acuan bagi Perguruan Tinggi untuk dapat mengetahui kondisi resiliensi dan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi guna keberhasilan proses perkuliahan.

#### b. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan informasi yang terdapat pada penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan resiliensi untuk terhindar dari stres akademik dalam proses penyelesaian skripsi sehingga bisa menyelesaikan studi tepat waktu.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian diharapkan dapat mengembangkan dengan menghubungkan variabel lain seperti contohnya resiliensi dengan optimisme atau prestasi belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, N. 2022. *Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. Skripsi. Universitas Lampung. Lampung.
- Andriyani, J. 2019. *Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2).
- Aprilia, D. D. 2019. *Resiliensi Pada Remaja Penyandang Tunadaksa Bukan Bawaan*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Arikunto, S. 2019. *Research Procedure a Practical Approach*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, F. 2016. *Stres Belajar, Suatu Pendekatan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika : Makasar.
- Asmawan, M. C. 2016. Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51–57.
- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. 2019. Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Cahyani. 2017. Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *NASPA Journal*, 42(4).
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. 2018. *More Than a Feeling: A Unified View of Stress Measurement for Population Science*. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 146–169. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.001>
- Febrianti. 2014. *Hubungan antara Resiliensi dengan Stress pada Pasien Penyakit Kronis di Rumah Sakit Advent Bandung*. Skripsi. Universitas Advent Indonesia.

- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. 2005. *Confirmatory Factor Analysis and Internal Consistency of the Student-life Stress Inventory*. *Journal of Instructional Psychology* Vol.28 No.2.
- Hardjana, A. M. 2006. *Stres tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 2022. Jakarta : Balai Pustaka.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. 2014. *The Relationship between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-Being among Dengue Fever Survivors*. *Global Journals Inc*. 14(10),13-24.
- Masten, A. S. 2014. *Global perspectives on resilience in children and youth*. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- Masten, A. S., & Kalstabakken, AW. 2018. *Perspektif perkembangan psikopatologi pada anak dan remaja*. Buku Panduan Psikopatologi APA: Psikopatologi Anak dan Remaja , JN Butcher, PC Kendall 15– 36 Washington, DC: Am. Psikologi. Asosiasi.
- Matakupan, A. 2022. *Resiliensi Akademik dan Stres Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Mustari, M & Rahman, M.T. 2014 *Nilai Karakter refleksi untuk pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Neliati, B. 2017. *Hubungan Antara Optimisme Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Skripsi Fakultas Psikologi Uin Suska Riau : Pekanbaru.
- Ovan & Saputra, A. 2020. *Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis WEB*. Yayasan Ahmad Cendekia Indonesia.
- Permenristekdikti 44 2015 tentang SN Dikti Pasal 47. [https://img.akademik.ugm.ac.id/unduh/2015/PERMENRISTEKDIKTI\\_Nomor\\_44](https://img.akademik.ugm.ac.id/unduh/2015/PERMENRISTEKDIKTI_Nomor_44)
- Reivich, K & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor : 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.
- Retnoningsih, A. S. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: CV. Widya Karya.

- Robbins, S. P. & Timothy, A. 2013. *Organizational Behavior*, Terjemahan Ratna Saraswati dan Fabriella Sirait, Edition 16, Jakarta, Salemba Empat.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D.R. 2010. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi Undip*. 7(1). 67-77.
- Selly, L. E. 2021. *Hubungan antara Resiliensi dengan Stres Akademik pada Siswa SMA di Yogyakarta*, Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Siebert, A. 2005. *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce bacck form setbacks*. Berrett-koehler Publishers.
- Southwick, S. M. & Charney, D. S. 2018. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet
- Sungko, E. 2020. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Pelita Harapan.
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. 2013. Hubungan antara Resiliensi dan Stres Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Universitas Sebelas Maret, Surakarta*.
- Utami, W. 2012. Analisis Faktor faktor penyebab stres pada mahasiswa dengan kurikulum berbasis kompetensi (system blok) angkatan 2010 jurusan keperawatan universitas [skripsi]. jenderal soedirman Purwokerto: Faklutas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan jurusan Ilmu Keperawatan;
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. 1993. *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wangsa, T. G. 2010. *Menghadapi Stres dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Widuri, E. L. 2012. *Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Humanitas. Vol. IX No.2
- Widyawati, R. P. & Uyun, Z. 2017. *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Yavuz, H. B. 2020. Stres Coping Strategies of University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*. DOI:10.18844/cjes.v15i5.5171.
- Yulia, S. 2012. Hidup Setelah Menikah, Mengurai Emosi Positif dan Resiliensi Pada Wanita Tanpa Pasangan. *Jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Yusup, F. 2018. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17-23.
- Zakaria, D. 2017. *Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 1–45. <https://eprints.umm.ac.id/43367/1/jiptumpp-gdl-dhickyzaka-47398-1-naska-hp-i.pdf>