

**ANALISIS TINGKAT RESILIENSI MAHASISWA DALAM MENYUSUN
SKRIPSI DI FKIP UNILA**

(SKRIPSI)

Oleh :

**RINA SAFITRI
2113052078**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

ANALISIS TINGKAT RESILIENSI MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FKIP UNILA

Oleh

RINA SAFITRI

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya mahasiswa yang mengalami kendala penyelesaian skripsi, seperti keterlambatan revisi hingga menghilang pascaseminar dan belum mengajukan judul, diindikasikan dipicu oleh perilaku prokrastinasi, kesulitan fokus, dan rendahnya optimisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat resiliensi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di FKIP Universitas Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala resiliensi yang diadaptasi dan dimodifikasi dari skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang terdiri dari lima aspek seperti: kompetensi personal, kuat menghadapi tekanan, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritual. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat resiliensi mahasiswa FKIP Universitas Lampung berada pada kategori sedang dengan persentase 71%. Berdasarkan jenis kelamin, tingkat resiliensi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pada aspek resiliensi, aspek kompetensi personal menjadi aspek resiliensi tertinggi bagi kedua gender, sementara aspek spiritual menjadi yang terendah. Mahasiswa sudah memiliki kemampuan yang cukup namun belum optimal dalam menghadapi tekanan skripsi. Mahasiswa masih perlu mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, terutama pada aspek yang masih lemah.

Kata Kunci: Resiliensi, Menyusun Skripsi, Mahasiswa

ABSTRACT

ANALYSIS OF STUDENT RESILIENCE LEVEL IN PREPARING THESIS AT FKIP UNILA

By

RINA SAFITRI

This research is motivated by the presence of students who experience difficulties in completing their thesis, such as delays in revisions, disappearing after seminars, and not submitting titles, which are indicated to be triggered by procrastination behavior, difficulty in focusing, and low optimism. This study aims to determine and analyze the level of resilience of students in completing their thesis at FKIP Universitas Lampung. The method used in this study is descriptive with a quantitative approach. Data collection uses a resilience scale that is adapted and modified from The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), which consists of five aspects: personal competence, resilience in facing pressure, positive acceptance, self-control, and spirituality. Data analysis techniques use descriptive statistics. The research results show that the majority of the resilience level of FKIP students at Lampung University is in the moderate category, with a percentage of 71%. Based on gender, the level of resilience in women is higher compared to men. In terms of resilience, personal competence is the highest aspect of resilience for both genders, while the spiritual aspect is the lowest. Students already possess sufficient skills but have not optimally faced the pressures of thesis writing. Students still need to develop more effective coping strategies, especially in the areas where they are still weak.

Keywords: *Resilience, Preparing a Thesis, Students*

**ANALISIS TINGKAT RESILIENSI MAHASISWA DALAM MENYUSUN
SKRIPSI DI FKIP UNILA**

Oleh:

RINA SAFITRI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

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



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **ANALISIS TINGKAT RESILIENSI
MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI
DI FKIP UNILA**

Nama Mahasiswa

: **Rina Safitri**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **2113052078**

Program Studi

: **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

Fakultas

: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

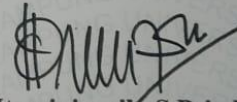
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

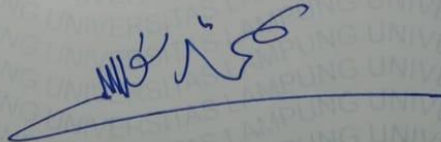


Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd.
NIP 198511122019032016



Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi.
NIP 197907142003122001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

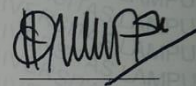
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd.**



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



Penguji Utama : **Moch Johan Pratama, S.Psi.,M.Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP.198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Mei 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rina Safitri
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052078
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Analisis Tingkat Resiliensi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di FKIP UNILA” adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya ilmiah lain, kecuali pada bagian-bagian yang secara tertulis dirujuk dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak dikemudian hari terbukti adanya ketidakbenaran dalam pernyataan saya yang tertera di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 16 Juli 2025



Rina Safitri
2113052078

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama lengkap Rina Safitri merupakan anak pertama dari dua bersaudara yang lahir di Rejosari Mataram, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung pada tanggal 20 Desember 2000. Peneliti memulai pendidikan di SD Negeri 3 Rejosari Mataram, kemudian melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 2 Seputih Mataram, Setelah itu melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Seputih Mataram dan lulus pada tahun 2019.

Sempat berhenti untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya, namun akhirnya diterima di salah satu perguruan tinggi negeri di Lampung melalui jalur SBMPTN untuk melanjutkan pendidikan strata I pada tahun 2021. Penulis diterima sebagai mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Pada awal tahun 2024, peneliti melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Merak Batin, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan dan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Natar.

MOTTO

"Perjalanan seribu mil dimulai dari satu langkah kecil."

- Lao Tzu

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

- QS Al-Insyirah: 5-6

"Hanya karena kamu lebih lambat, bukan berarti kamu gagal."

- Harland Sanders

"Masa depan adalah milik mereka yang percaya pada keindahan impian mereka."

- Eleanor Roosevelt

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, kupersembahkan karya kecilku teruntuk insan yang paling berharga, tak terukur nilainya dengan materi dunia.

Teruntuk orang yang paling kucintai,
Ibunda Isnaeni dan Ayah Waryo, terima kasih atas segala pengorbanan, perjuangan, doa, dukungan, serta limpahan cinta yang tiada tara, yang senantiasa mengalir untukku.

Kepada adikku yang kusayangi,
Abdul Aziz, dalam setiap selisih dan uluran tanganmu yang tulus. Terima kasih atas kerja kerasmu, wujud cinta yang nyata untuk keluarga.

Untuk diriku sendiri,
Rina Safitri, terima kasih atas segala kegigihan, kesabaran, air mata, dan setiap langkah kecil yang akhirnya mengantarkan pada titik ini. Ini adalah bukti bahwa kamu mampu.

Serta keluarga besarku,
Almamater tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim, dengan mengagungkan nama Allah Subhanahu Wa Ta'ala, penulis memanjatkan puji dan syukur atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, yang memungkinkan terselesaikannya karya ilmiah skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Resiliensi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di FKIP UNILA”. Skripsi ini disusun sebagai pemenuhan persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Proses penyelesaian karya tulis ini terwujud berkat dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan setulus hati dan penuh kerendahan diri, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I. P.M., yang terhormat selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. yang bijaksana selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., yang arif selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Rani Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A., yang terhormat selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing I yang dengan sabar memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan yang tak ternilai hingga skripsi ini terselesaikan.
6. Ibu Diah Utaminingsih S.Psi., M.A., Psi. selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, bimbingan, dan arahan hingga penulis dapat menuntaskan karya ilmiah ini.

7. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi.,M.Psi., selaku dosen pembahas yang telah meluangkan waktu berharga untuk memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staff Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, atas ilmu pengetahuan, dukungan positif, serta pengalaman perkuliahan yang sangat berharga bagi penulis.
9. Para mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang dengan sukarela bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih atas partisipasi kalian, semoga proses penyusunan skripsi kalian pun dilancarkan.
10. Keluarga tercinta, Bapak Waryo, Ibu Isnaeni, adikku tersayang Abdul Aziz, serta seluruh saudara, atas doa-doa tulus yang senantiasa mengiringi penulis. Terima kasih atas segalanya, semoga kita selalu dalam lindungan-Nya dan senantiasa bersama.
11. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, terima kasih atas segala dukungan dan kenangan indah. Terkhusus sahabatku Berlinda Putri Enly, Marlisa Maisaroh, Nadila, dan Eka Fitria Damayanti, terima kasih atas persahabatan, dukungan, dan kesetiaan kalian hingga skripsi ini selesai. Semoga kalian senantiasa dilimpahi kebaikan.
12. Partner terbaikku, Gugun Abdillah, S.Psi., terima kasih atas segala dukungan dan kasih sayang yang selalu diberikan. Semoga kebaikan selalu menyertai langkah kita.
13. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini. Segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan sungguh tak ternilai, dan penulis berharap semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas kebaikan Anda semua dengan pahala yang berlipat ganda.

Bandar Lampung, 16 Juli 2025



Rina Safitri

2113052078

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Kerangka Pemikiran.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Resiliensi.....	7
2.1.1 Definisi Resiliensi	7
2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi	8
2.1.3 Karakteristik Individu Resilien	10
2.1.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Resiliensi	13
2.1.5 Peran Resiliensi Bagi Mahasiswa	19
2.1.6 Resiliensi pada Usia Mahasiswa	21
2.1.7 Dampak Resiliensi.....	22
2.2 Mahasiswa.....	23
2.2.1 Definisi Mahasiswa.....	23
2.2.2 Kehidupan di Kampus.....	24
2.3 Skripsi	25
2.3.1 Definisi Skripsi	25
2.3.2 Proses Penyusunan Skripsi.....	26
2.3.3 Hambatan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi.....	28
2.4 Penelitian Relevan.....	29
III. METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis Penelitian.....	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.3 Definisi Operasional.....	33
3.4 Populasi dan Sampel	33
3.4.1 Populasi.....	33
3.4.2 Sampel.....	34

3.5	Teknik Pengumpulan Data	35
3.6	Instrumen Penelitian.....	36
3.6.1	Skala Resiliensi	36
3.7	Uji Coba Instrumen	37
3.7.1	Uji Validitas.....	37
3.7.2	Uji Reliabilitas	40
3.7.3	Uji Normalitas	41
3.8	Teknik Analisis Data	41
3.8.1	Analisis Statistik Deskriptif	41
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1	Hasil Penelitian	43
4.1.1	Hasil Uji Analisis Deskriptif	43
4.2	Pembahasan.....	46
V.	PENUTUP.....	55
5.1	Kesimpulan	55
5.2	Saran.....	55
	DAFTAR PUSTAKA.....	57
	LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Populasi Penelitian Mahasiswa FKIP UNILA	33
3. 2 Penilaian Skor	35
3. 3 Blue Print Skala Resiliensi.....	36
3. 4 Kisi-Kisi Skala Resiliensi	36
3. 5 Hasil Uji Validitas	38
3. 6 Blue Print Hasil Uji Coba Skala Resiliensi.....	39
3. 7 Klasifikasi Reliabilitas (r)	40
3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi dalam Menyusun Skripsi	40
3. 9 Hasil Uji Normalitas	41
3.10 Rumus Kategorisasi	42
4. 1 Deskripsi Data Min, Max, Mean, dan Standar Deviasi.....	43
4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4. 3 Sebaran Kategori Frekuensi Resiliensi Mahasiswa Akhir FKIP Universitas Lampung	44
4. 4 Sebaran Kategori Frekuensi Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4. 5 Sebaran Kategori Frekuensi Resiliensi Per Aspek Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4. 6 Rata-Rata Resiliensi Per Aspek Berdasarkan Jenis Kelamin	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Rumus Perhitungan Slovin.....	34
3.2. Rumus Product Moment	38
3.3. Rumus koefisien reliabilitas Alpha Cronbach.....	40
3.4. Rumus perhitungan hasil.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian.....	61
2. Skala Resiliensi Sebelum Uji Validitas	64
3. Uji Validitas Skala Resiliensi dalam Menyusun Skripsi.....	68
4. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi dalam Menyusun Skripsi.....	70
5. Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi dalam Menyusun Skripsi	72
6. Hasil Data Resiliensi Dalam Menyusun Skripsi di FKIP UNILA.....	74
7. Hasil Kategori Skala Resiliensi dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP UNILA.....	80
8. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian I.....	83
9. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian I.....	84
10. Surat Izin Penelitian	85

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama masa studi, mahasiswa menghadapi beragam tuntutan akademik mencakup berbagai tugas yang wajib diselesaikan sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku. Indarto, (2012) mengklasifikasikan tugas akademik mahasiswa berupa, karya ilmiah, *paper*, makalah, laporan praktikum, dan skripsi sebagai tugas akhir. Tuntutan akademik semakin meningkat secara signifikan pada akhir perkuliahan karena mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang disusun berdasarkan hasil penelitian, kajian pustaka, atau pengembangan suatu permasalahan. Mahasiswa rentan mengalami stres akibat tekanan dalam proses penyusunan skripsi, terutama terkait durasi pengerjaan, tuntutan dari dosen pembimbing yang kompleks, serta keterbatasan data yang diperoleh. Sejalan dengan penelitian Seto, Wondo, dan Mei yang menunjukkan bahwa sebagian besar (77%) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres.

Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan, kualitas tidur yang buruk, bahkan depresi yang dapat menghambat penyelesaian skripsi. Berdasarkan penelitian Marjan dkk, (2018) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Mahasiswa tersebut mengalami berbagai bentuk kecemasan mulai dari takut judul proposal ditolak, hingga gelisah menunggu hasil ujian akhir. Kecemasan ini muncul dalam berbagai tahapan dalam penyusunan skripsi yaitu, pada proses bimbingan dengan dosen pembimbing, seminar proposal, penyusunan instrumen penelitian, dan ujian skripsi. Kecemasan yang dialami mahasiswa berdampak

secara fisik meliputi gejala seperti ketegangan otot, jantung berdebar, keringat dingin, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan rasa tidak nyaman fisik lainnya. Selain berdampak secara fisik, kecemasan memicu gejala psikologis seperti, rasa takut, penghindaran, kegelisahan, gangguan konsentrasi, kebingungan, hambatan berpikir, dan perasaan tidak menentu (Marjan dkk, 2018).

Mahasiswa FKIP Universitas Lampung seringkali menghadapi tekanan yang tinggi dalam proses penyusunan skripsi. Tekanan ini bersumber dari kombinasi tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi untuk menghasilkan penelitian yang berkualitas, serta berbagai hambatan internal dan eksternal yang seringkali menghambat kemajuan mereka. Faktor internal, yang berasal dari dalam diri mahasiswa meliputi, rendahnya motivasi, persepsi negatif terhadap kompleksitas skripsi yang mengakibatkan kurangnya keyakinan diri, serta beban psikologis akibat mata kuliah skripsi yang memicu prokrastinasi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup kesulitan dalam manajemen waktu, keterbatasan akses terhadap sumber referensi yang relevan, kurang optimalnya interaksi bimbingan dengan dosen pembimbing, dan kendala dalam menuangkan ide dalam penulisan skripsi (Khoirunnisa dkk, 2022).

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa angkatan 2021 (semester 8) di FKIP Universitas Lampung karena mereka sedang mengalami masa transisi akademik dan personal yang signifikan. Di semester ini, mahasiswa tidak hanya terbebani penyelesaian skripsi yang intensif, tetapi juga menghadapi tantangan terkait masa depan karir, pendidikan lanjutan, serta kehidupan pribadi setelah kampus. Tekanan dan ketidakpastian dalam masa transisi ini secara langsung menguji seberapa tangguh dan adaptif (resilien) mahasiswa dalam menghadapi perubahan dan kesulitan. Fokus pemilihan pada mahasiswa angkatan 2021 (semester 8) ini didukung oleh temuan penelitian dari Gamayanti dkk, (2018) yang menunjukkan mayoritas mahasiswa semester 8 (90,4%) berada dalam kategori stres. Temuan ini menggarisbawahi bahwa semester 8 merupakan periode yang penuh tekanan bagi mahasiswa, terutama terkait dengan proses penyusunan skripsi. Gamayanti dkk, (2018) juga

menjelaskan bahwa aktivitas akademik, dan secara khusus penyusunan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir, menjadi salah satu faktor stresor utama. Gejala stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir, seperti merasa lelah, cemas, kehilangan semangat, hingga keinginan untuk berhenti mengerjakan skripsi, menggambarkan betapa beratnya tekanan yang mereka hadapi. Stres yang tidak dikelola dengan efektif dapat mengganggu kinerja akademik mahasiswa, berpotensi menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi. Dalam menghadapi situasi ini, resiliensi menjadi faktor krusial bagi mahasiswa.

Resiliensi, sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan, memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang di tengah stres akademik. Penelitian Kirana dkk, (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi, cenderung memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Dalam konteks akademik, Martin & Marsh, (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi kemunduran, stres, atau tekanan dalam lingkungan akademis secara efektif. Mahasiswa yang resilien akan mampu mengatasi tantangan akademik, mereka akan tetap berusaha dan mencari solusi meskipun menghadapi kendala dan tantangan dalam studinya. Sedangkan mahasiswa yang tidak resilien akan cepat frustrasi menghadapi tantangan akademik, mereka akan mudah menyerah dan putus asa sehingga berdampak pada penundaan kelulusan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa FKIP Universitas Lampung yang sedang menyelesaikan skripsi, diketahui bahwa ada mahasiswa yang memerlukan waktu yang lama untuk perbaikan skripsi setelah seminar atau bimbingan dengan dosen pembimbingnya masing-masing. Bahkan, terdapat mahasiswa yang memiliki jeda waktu kurang lebih tiga bulan setelah seminar proposal dan menghilang tanpa kabar. Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang hingga saat ini belum mulai mengajukan judul skripsi, padahal sudah memasuki tahapan akhir perkuliahan. Hal tersebut dipicu oleh perilaku prokrastinasi dalam penyusunan skripsi seperti, menunda pengerjaan karena malas, distraksi media sosial, manajemen waktu yang buruk, dan kebuntuan

ide. Lebih lanjut, mereka juga kesulitan mempertahankan fokus dalam penyusunan skripsi dan memiliki optimisme yang rendah dengan meragukan kemampuan diri, khawatir tidak lulus tepat waktu atau meraih cumlaude, dan memiliki pikiran negatif tentang karir di masa depan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat resiliensi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Tingkat Resiliensi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di FKIP UNILA”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat resiliensi mahasiswa FKIP Universitas Lampung dalam menghadapi tugas akhir skripsi sehingga dapat dijadikan landasan empiris bagi pengembangan program atau intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Dengan meningkatkan resiliensi mahasiswa, diharapkan proses penyelesaian skripsi menjadi lebih lancar, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas lulusan FKIP Universitas Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah dijelaskan, maka diperoleh identifikasi masalah penelitian antara lain:

1. Terdapat mahasiswa yang kesulitan mempertahankan fokus dalam proses penyusunan skripsi.
2. Terdapat mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dalam penyusunan skripsi.
3. Terdapat mahasiswa yang memiliki optimisme rendah terkait penyelesaian studi dan masa depan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti memfokuskan penelitian mengenai “Analisis Tingkat Resiliensi Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di FKIP UNILA”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran resiliensi pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di FKIP UNILA?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi mahasiswa dalam menyusun skripsi di FKIP UNILA.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah tentang resiliensi pada mahasiswa di tahap akhir studi dan menjadi referensi tambahan dalam bidang psikologi pendidikan.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada pembaca tentang pentingnya resiliensi dan mendorong mereka untuk percaya pada kemampuan diri dalam mengatasi tantangan.

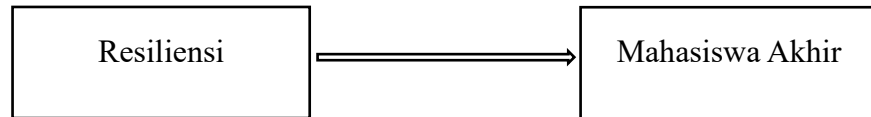
1.7 Kerangka Pemikiran

Kerangka pikir merupakan cara peneliti untuk memaparkan atau menuangkan pemikiran tentang arah penelitiannya. Kerangka pikir dapat disajikan dalam bentuk bagan yang menggambarkan hubungan antar variabel dan alur pemikiran peneliti.

Resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan. Dengan kata lain, individu resilien adalah mereka yang memiliki karakter yang memungkinkan mereka tumbuh dan berkembang meskipun menghadapi rintangan. Resiliensi merupakan karakteristik yang memungkinkan pencapaian akademik dan menjadi pembeda antara individu yang berhasil dengan yang tidak.

Setiap mahasiswa pada dasarnya memiliki resiliensi, meskipun tingkatan yang berbeda. Grotberg, (1995) menyatakan bahwa kemampuan resiliensi tidak sama pada setiap individu, hal tersebut karena resiliensi seseorang sangat ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas individu dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, serta seberapa besar dukungan dalam pembentukan tersebut. Individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk beradaptasi dengan kesulitan, sementara individu dengan resiliensi tinggi lebih cepat pulih dan mencari solusi. Seperti halnya permasalahan pada mahasiswa FKIP UNILA. Mahasiswa yang menganggap penyusunan skripsi adalah sebuah tantangan akan lebih mudah beradaptasi dengan tantangan akademik yang ada. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah akan cenderung terpuruk sehingga dapat menghambat proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyusun kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 1.1. Kerangka Pikir

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Resiliensi

2.1.1 Definisi Resiliensi

Secara bahasa, resiliensi merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris yaitu *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau ketangguhan. Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan atau bangkit kembali, adaptif terhadap kesulitan, bahkan mampu berkembang setelah mengalami pengalaman yang traumatis. Kondisi tersebut seperti pegas yang sifatnya elastis atau dapat kembali ke bentuk seperti semula setelah direntangkan. Istilah resiliensi pertama kali dirumuskan oleh Jack and Jeanne Block yang disebut sebagai ego resiliensi (dalam Mir'atannisa dkk, 2019). Block mengungkapkan bahwa ego resiliensi merupakan kemampuan adaptasi yang tinggi dan fleksibel ketika dihadapkan pada tekanan internal ataupun eksternal (dalam Mir'atannisa dkk, 2019). Resiliensi bukan hanya sekadar bertahan dan pulih dari kesulitan, tetapi juga terkait dengan bagaimana individu atau kelompok belajar dari pengalaman-pengalaman yang penuh tekanan dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan di masa depan.

Resiliensi didefinisikan sebagai "*personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity*". Artinya resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Dengan kata lain, individu resilien adalah mereka yang memiliki karakter yang memungkinkan mereka tumbuh dan berkembang meskipun menghadapi rintangan. Resiliensi merupakan karakteristik yang memungkinkan pencapaian akademik dan menjadi pembeda antara individu yang

berhasil dengan yang tidak. Menurut *American Psychological Association* (APA), resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stres (Southwick et al, 2014).

Berdasarkan definisi resiliensi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi secara positif dalam situasi yang sulit, mencari solusi serta tetap optimis mencapai tujuannya.

2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi

Aspek resiliensi menggambarkan kualitas atau ciri khas yang dimiliki oleh individu yang resilien. Setiap aspek berperan dalam menentukan bagaimana individu merespon atau menghadapi berbagai tantangan yang ada. Pemahaman terhadap aspek resiliensi memungkinkan individu untuk lebih mengapresiasi pentingnya membangun ketahanan diri dalam menghadapi tantangan, sehingga dapat merumuskan strategi pengembangan yang efektif. Connor & Davidson, (2003) mengemukakan lima aspek yang dapat membangun resiliensi pada diri individu, yaitu:

1. Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan
 Pada aspek ini individu memiliki ketangguhan dalam berjuang, mereka tidak mudah menyerah ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit atau menekan. Individu memiliki keyakinan yang kuat atau kompetensi personal ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak diharapkan, mereka memiliki standar yang tinggi agar dapat melewati tantangan yang ada.
2. Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres
 Pada aspek ini individu tetap tegar dan toleran terhadap kondisi negatif yang menyimpannya. Mereka bersikap tenang dan mampu mengendalikan emosi negatif serta perasaan tidak nyaman pada

dirinya ketika dihadapkan situasi yang sulit. Selain itu, mereka berupaya mendapat dukungan dari orang lain agar cepat bangkit dari keterpurukan. Dukungan tersebut seperti, dukungan emosional, penghargaan, dan informasi.

3. Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain

Pada aspek ini individu mampu beradaptasi secara positif terhadap kesulitan atau situasi stres yang dihadapi. Individu menganggap proses tersebut sebagai tantangan dan peluang untuk mencapai keberhasilan. Keyakinan yang kuat dan relasi yang aman dengan orang sekitar membuat mereka mampu menjalani hidup dan kesulitan yang ada.

4. Kontrol diri

Pada aspek ini individu memiliki kemampuan dalam mengontrol diri, mereka dapat mengontrol emosi negatif ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit. Meskipun begitu, mereka tetap realistis dan berfikir bahwa mereka tidak selalu bisa mengendalikan emosi dalam level yang tinggi.

5. Spiritual

Pada aspek ini individu memiliki spiritual yang tinggi, mereka sadar bahwa daya yang mereka miliki bersumber dari keimanan. Dengan keimanan itu, mereka dapat optimis dan beradaptasi secara positif dengan kesulitan yang ada.

Teori Connor & Davidson, (2003) telah memberikan kerangka acuan yang berguna untuk memahami bagaimana individu mengatasi tantangan. Namun, resiliensi merupakan konsep yang kompleks dan memiliki banyak aspek yang saling terkait. Campbell-Sills & Stein (dalam Nashori dan Saputro, 2021) dalam teorinya membagi resiliensi menjadi dua aspek, yaitu:

1. *Hardiness* atau tahan banting

Pada aspek ini individu dapat beradaptasi secara positif pada situasi yang banyak tekanan, keadaan yang tidak diharapkan, serta dampak

dari kesulitan yang terjadi. Daya banting individu juga dapat dilihat dari *sense of humor* yang dimilikinya. Selain dihadapkan dengan berbagai tantangan atau tekanan, individu mampu melihat ada sisi humor dari apa yang dialaminya.

2. Kegigihan (*persistence*)

Pada aspek ini individu memiliki kemampuan untuk tidak menyerah dan putus asa terhadap keadaan terpuruk yang dialaminya, mereka memiliki keyakinan yang kuat dan berusaha bangkit untuk menuju keadaan yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan dari teori Connor & Davidson, (2003) dan Campbell-Sills & Stein (dalam Nashori dan Saputro, 2021) dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek resiliensi dalam individu. Menurut Connor & Davidson, (2003) ada lima aspek yang dapat membangun resiliensi pada diri individu, yaitu; (a) Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan, (b) Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres, (c) Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (d) kontrol diri, dan (e) spiritualitas. Sedangkan menurut Campbell-Sills & Stein (dalam Nashori dan Saputro, 2021) ada dua aspek resiliensi dalam diri individu yaitu; (a) *Hardiness* atau tahan banting, dan (b) Kegigihan (*persistence*). Aspek-aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk fondasi yang kuat untuk mengatasi berbagai tantangan kehidupan. Individu dapat terus berkembang dan memperkuat aspek-aspek resiliensi yang masih lemah agar potensi resiliensinya semakin besar, dengan demikian individu mampu mengatasi berbagai tantangan hidup dengan lebih baik.

2.1.3 Karakteristik Individu Resilien

Individu yang resilien adalah mereka yang mampu bangkit kembali setelah dihadapkan dengan berbagai rintangan atau pengalaman traumatis. Dengan kata lain, individu dapat mengelola emosi negatif dengan lebih efektif, sehingga mampu tenang dan fokus pada solusi saat

dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan. Grotberg, (1995) menyatakan bahwa kemampuan resiliensi tidak sama pada setiap individu, hal tersebut karena resiliensi seseorang sangat ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas individu dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, serta seberapa besar dukungan dalam pembentukan tersebut. Resiliensi bukan sifat tetap, yang dimiliki individu sejak lahir, melainkan lebih sebagai keterampilan yang dapat dipelajari dan diperkuat sepanjang masa. Menurut Wolin & Wollin (dalam Amelia, 2022) terdapat tujuh karakteristik individu yang resilien, yaitu:

1. *Insight*

Insight merupakan kemampuan individu dalam memahami diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya sehingga dapat menyesuaikan diri dari berbagai situasi dan kondisi yang terjadi.

2. Kemandirian

Kemandirian merupakan kemampuan untuk berdiri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain, mampu mengatasi masalah, dan menjaga jarak secara emosional atau fisik dari sumber masalah.

3. Hubungan

Individu yang resilien akan menciptakan hubungan yang jujur, berkualitas, dan saling mendukung atau memiliki *role model* yang sehat.

4. Inisiatif

Inisiatif merupakan keinginan individu untuk bertanggung jawab atas hidup dan masalah yang dihadapi, selalu berusaha memperbaiki diri, dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

5. Kreativitas

Kreativitas merupakan kemampuan individu untuk memikirkan alternatif solusi atau pilihan secara inovatif dengan segala konsekuensi dalam menghadapi tantangan atau tekanan kehidupan.

Individu yang resilien akan mampu menimbang risiko dan peluang secara objektif sehingga dapat mengambil keputusan dengan benar.

6. Humor

Humor merupakan kemampuan individu dalam mencari dan menemukan kebahagiaan dalam situasi dan kondisi apapun. Individu yang resilien akan memandang kehidupan dari sudut pandang yang berbeda sehingga beban masalah akan terasa lebih ringan karena menghadapinya dengan rasa syukur dan penuh kebahagiaan.

7. Moralitas

Moralitas merupakan kemampuan individu untuk memberikan pertolongan kepada orang lain dari dasar hati nuraninya. Individu yang resilien akan mampu mengevaluasi berbagai hal dalam kehidupannya dan mampu membuat keputusan secara tepat.

Melengkapi pandangan Wolin & Wollin, Bernard (dalam Amelia, 2022) turut mengidentifikasi serangkaian karakteristik yang melekat pada individu yang resilien, diantaranya adalah:

1. Kompetensi Sosial

Kemampuan individu dalam berinteraksi secara efektif dan harmonis terhadap lingkungan sekitarnya. Hal tersebut mencakup beberapa aspek seperti, membangun hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar, komunikasi yang baik, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial.

2. Keterampilan dalam Pemecahan Masalah (*Problem Solving Skill*)

Keterampilan pemecahan masalah adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mencari solusi dari berbagai permasalahan atau tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

3. Otonomi

Otonomi merupakan kemampuan untuk bertindak secara mandiri, membuat keputusan sendiri, dan mampu bertanggung jawab atas hidupnya.

4. Sadar tujuan dan masa depan

Individu yang resilien tidak hanya mampu bangkit dari keterpurukan tetapi juga memiliki pemahaman yang kuat tentang tujuan hidupnya, mereka memiliki ambisi atau cita-cita, dan memiliki harapan tentang masa depan yang gemilang.

Berdasarkan paparan teori dari Wolin & Wollin serta Bernard, dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki ciri-ciri atau karakteristik resilien yang berbeda sehingga kecepatan dan ketepatan dalam penyelesaian masalah setiap individu tentu akan berbeda-beda juga.

2.1.4 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Banyak faktor yang saling mempengaruhi dan membentuk resiliensi. Kemampuan seseorang untuk bangkit dan berkembang di tengah tantangan tidak hanya ditentukan oleh satu faktor saja, melainkan oleh kombinasi dari berbagai aspek yang saling terkait. Faktor merujuk pada hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Menurut Wright & Masten (dalam Amelia, 2022) kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan (resiliensi) dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

1. Faktor Protektif (pelindung)

Faktor ini membantu individu mengurangi dampak negatif dari pengalaman sulit yang mereka alami. Faktor ini mencakup dukungan dari lingkungan sosial seperti keluarga dan masyarakat, serta kekuatan internal yang dimiliki individu.

2. Faktor Risiko

Faktor ini adalah potensi bahaya yang dapat memperburuk dampak negatif dari peristiwa sulit dalam kehidupan seseorang. Faktor risiko meliputi kondisi fisik sejak lahir (misalnya kecacatan atau kelahiran premature), situasi dalam keluarga (seperti keharmonisan atau masalah ekonomi), lingkungan tempat tinggal, dan kualitas hubungan dengan orang lain.

Berbeda dengan pendapat Wright & Masten, menurut Nashori dan Saputro, (2021) ada sebelas faktor yang mempengaruhi resiliensi, yakni;

1. Usia dan Gender

Dari perspektif psikologi perkembangan, individu akan melalui sejumlah tugas perkembangan psikologis berdasarkan usia kronologisnya. Sepanjang perjalanan hidupnya, individu akan dihadapkan dengan tantangan dan dituntut untuk menghadapinya. Kemampuan individu untuk mengatasi dan bangkit dari masalah akan ditentukan oleh kemampuan kognitif, pengalaman kepribadian, dan dukungan yang diperoleh dalam hidupnya. Sedangkan gender laki-laki ataupun perempuan tentu memiliki karakteristik yang berbeda baik dari segi psikologis maupun fisik, setiap gender juga mempunyai tantangan atau tuntutan yang terbentuk dari struktur atau norma yang berlaku. Hal tersebut akan mempengaruhi bagaimana individu berperilaku menghadapi kesulitan dalam hidup.

2. Status Sosial Ekonomi

Status Sosial Ekonomi (SSE) merupakan faktor penting yang mempengaruhi resiliensi individu. Orang dengan Status Sosial Ekonomi (SSE) rendah cenderung menghadapi lebih banyak tantangan dalam menjaga kesehatan mental karena berbagai faktor risiko terkait kondisi sosial dan ekonominya. Namun, penting untuk diingat bahwa resiliensi adalah keterampilan yang dapat dikembangkan dan faktor pelindung seperti dukungan sosial dan pola pikir positif juga berperan penting. Individu yang kurang beruntung secara ekonomi cenderung lebih sulit untuk pulih dari kesulitan hidup akibat berbagai tekanan dan kurangnya akses terhadap sumber daya yang dibutuhkan.

3. Karakteristik Kepribadian

Kepribadian individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi. Kepribadian dapat menentukan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan dan bangkit kembali dari keterpurukan. Menurut McCrae dan Costa (dalam Nashori dan Saputro, 2021)

terdapat lima ciri (*trait*) dalam kepribadian yang kemudian dikenal dengan istilah *Big Five Personality*, yaitu *neuroticism*, *extraversion*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Ciri kepribadian *neuroticism* menggambarkan individu yang memiliki masalah dengan emosi negatif, seperti rasa tidak aman dan perasaan khawatir. Ciri kepribadian *extraversion* menggambarkan individu yang memiliki kuantitas dalam interaksi sosial, tingkat aktivitas, dan kebutuhan dukungan orang lain. Individu yang memiliki tingkat *extraversion* tinggi cenderung terbuka, ramah, dan menikmati hubungan interpersonal. Ciri *openness to experience* mengacu pada kesediaan untuk beradaptasi dengan situasi atau ide baru. Hal ini ditandai dengan individu yang mudah bertoleransi cenderung lebih mudah untuk memecahkan masalah karena mereka terbuka terhadap pengalaman baru, kreatif, fokus, mampu menyerap informasi, dan mampu waspada berbagai perasaan, pikiran, dan impulsif. Ciri kepribadian *agreeableness* juga bisa disebut kemampuan beradaptasi sosial. Kemampuan sosial atau keramahan ditandai dengan individu yang ramah dan tenang, mengalah, menghindari konflik dan mempunyai kecenderungan untuk mengikuti orang lain. Ciri kepribadian *conscientiousness* bisa disebut juga dengan istilah ketergantungan, pengendalian impuls, dan kemauan untuk mencapai. Ciri kepribadian ini ditandai dengan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mematuhi aturan, merencanakan, mengatur, memprioritaskan tugas.

4. Religiusitas

Religiusitas tidak hanya sekedar ibadah, namun mencakup berbagai aspek seperti keyakinan, pemahaman agama, perilaku sehari-hari, dan perasaan spiritual. Semua dimensi tersebut berkontribusi pada pembentukan resiliensi. Religiusitas merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan resiliensi individu. Dengan memperdalam keyakinan, menjalankan ibadah, dan menghayati ajaran agama, maka

individu akan memiliki sumber kekuatan batin yang dapat membantunya menghadapi berbagai tantangan hidup. Beberapa penelitian yang dipaparkan dalam Nashori dan Saputro, (2021) menunjukkan bahwa orang yang beragama cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Mereka lebih mampu mengatasi stres, trauma, dan masalah hidup lainnya.

5. *Coping Stress*

Proses dimana individu berusaha mengurangi atau mengatasi *stress* dinamakan *coping stress*. Sederhananya *coping stress* merupakan mekanisme pertahanan diri atau reaksi individu terhadap situasi yang sulit atau mengancam. *Coping stress* yang melibatkan aspek religiusitas efektif dalam membangun resiliensi. *Coping stress* dengan pendekatan agama adalah menggabungkan religiusitas dengan kemampuan dalam penyelesaian masalah. Dengan memilih strategi *coping* yang tepat dan memanfaatkan sumber daya spiritual, individu dapat lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup dan mampu bangkit dari keterpurukan atau tekanan.

6. Efikasi diri (*self-efficacy*)

Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas atau mengatasi tantangan. Efikasi diri dipengaruhi oleh tiga dimensi, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Dimensi *level* merujuk pada tingkat kesulitan, dimensi ini mengacu pada seberapa sulit tugas atau tantangan menurut persepsi individu. Jika individu memiliki efikasi diri yang tinggi, maka individu tersebut memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang sulit sekalipun dan sebaliknya. Dimensi *generality* adalah variasi situasi, dimensi ini mengacu pada seberapa luas penerapan keyakinan individu dalam berbagai situasi. Jika individu mempunyai efikasi diri yang tinggi, maka individu akan merasa mampu menyelesaikan berbagai jenis tugas dalam berbagai situasi dan sebaliknya. Dimensi *strength* ini menunjukkan seberapa kuat atau kokoh keyakinan individu pada kemampuannya. Semakin kuat

efikasi diri individu, maka individu akan memiliki keyakinan yang konsisten dan tidak mudah goyah dalam menghadapi tekanan atau tantangan.

7. Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi-emosi negatif yang muncul. Dengan memahami dan mengelola emosi dengan baik, individu akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan bangkit kembali dari kesulitan atau tekanan.

8. Optimisme

Optimisme adalah keyakinan bahwa segala sesuatu akan berjalan baik. Individu yang optimis cenderung melihat sisi positif dari setiap situasi. Menurut Seligman (dalam Nashori dan Saputro, 2021) ada tiga aspek optimisme, yaitu *permanence* (temporer atau permanen), *pervasiveness* (spesifik atau global), dan *personalization* (faktor internal atau eksternal). *Permanence* adalah individu optimis yang menganggap masalah itu sementara dan akan segera berakhir, sedangkan individu pesimis berpikir masalah itu akan berlangsung lama dan terus-menerus. *Pervasiveness* adalah individu yang optimis melihat masalah sebagai kejadian yang spesifik dan tidak mempengaruhi seluruh hidupnya, sementara individu pesimis berpikir masalah itu mempengaruhi semua aspek hidupnya. *Personalization* adalah individu yang optimis tidak menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi, mereka cenderung mencari penyebab dari luar diri mereka. Sebaliknya, individu pesimis selalu menyalahkan diri sendiri atas segala hal buruk yang terjadi.

9. Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah perasaan menghargai dan berterima kasih atas segala hal yang dimiliki, baik itu materi, non-materi, ataupun pengalaman yang hidup. Kebersyukuran melibatkan sikap positif dan fokus pada hal-hal baik dalam hidup. Banyak penelitian dalam Nashori dan Saputro, (2021) yang menunjukkan hubungan positif

antara kebersyukuran dan resiliensi. Artinya, semakin tinggi tingkat kebersyukuran seseorang, maka semakin besar kemampuannya untuk menghadapi kesulitan dan bangkit kembali.

10. Gaya Pola Asuh

Gaya pengasuhan yang diterapkan orang tua kepada anak, atau yang dikenal sebagai pola asuh, memiliki korelasi signifikan terhadap resiliensi individu. Pola asuh merupakan cara atau gaya orangtua dalam mendidik, membimbing, mencurahkan kasih sayang dan berinteraksi kepada anak dengan mengembangkan berbagai aturan. Baumrind mengelompokkan empat jenis pola asuh, yaitu *authoritative*, *authoritarian*, *permissive*, dan *uninvolved*. Pola Asuh *Authoritative*, pola asuh ini menyeimbangkan antara kasih sayang, kehangatan, dan pemberian kebebasan dengan adanya aturan dan batasan yang jelas. Orangtua akan memberikan penjelasan yang logis mengenai aturan-aturan yang berlaku, melibatkan anak dalam pengambilan keputusan, dan memberikan dukungan emosional yang cukup. Hal ini membuat anak merasa aman, percaya diri, dan mampu mengatasi tantangan. Pola asuh *authoritarian* atau otoriter, Orangtua yang otoriter cenderung sangat ketat dalam menerapkan aturan dan memiliki ekspektasi yang tinggi kepada anak. Mereka kurang memberikan kebebasan pada anak untuk mengeksplorasi banyak hal dan seringkali menggunakan hukuman fisik atau verbal. Gaya asuh ini dapat membuat anak menjadi takut, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam mengambil keputusan sendiri. Gaya asuh *permissive*, orangtua yang permisif cenderung memberikan kebebasan yang terlalu besar pada anak tanpa memberikan batasan yang jelas. Mereka lebih berperan sebagai teman daripada orang tua. Gaya asuh ini dapat membuat anak menjadi manja, kurang bertanggungjawab, dan kesulitan dalam mengikuti aturan. Pola Asuh *uninvolved*, orangtua yang tidak terlibat dalam pengasuhan anak cenderung mengabaikan kebutuhan anak baik secara fisik maupun emosional. Gaya asuh ini

dapat menyebabkan anak merasa tidak berarti, tidak aman, dan kesulitan dalam membangun hubungan dengan orang lain.

11. Dukungan Sosial

Secara sederhana dukungan sosial dapat diartikan sebagai kehadiran orang-orang sekitar baik keluarga, teman, ataupun pasangan yang memberikan rasa aman, kasih sayang, dan bantuan ketika kita membutuhkannya. Ada empat aspek dalam dukungan sosial yaitu, dukungan emosional (empati, perhatian, dan afeksi), dukungan penghargaan (pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide, perasaan, atau performa orang lain), dukungan instrumental (finansial atau materi), dan dukungan informasi (saran, pengarahan, dan umpan balik) (Sarafino dalam Nashori dan Saputro, 2021). Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang paling penting dalam membentuk resiliensi, dengan kata lain kehadiran orang-orang sekitar membantu individu untuk bangkit dalam keterpurukan atau mengatasi kesulitan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek menurut Wright & Masten (dalam Amelia, 2022) yaitu faktor protektif (pelindung) dan faktor risiko. Sedangkan menurut Menurut Nashori dan Saputro, (2021) ada sebelas faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu; usia dan gender, status sosial ekonomi, religiusitas, *coping stress*, efikasi diri (*self-efficacy*), kecerdasan emosi, optimisme, kebersyukuran, gaya pola asuh, dan dukungan sosial. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi satu sama lain dan membentuk cara individu dalam merespon suatu permasalahan dalam hidup.

2.1.5 Peran Resiliensi Bagi Mahasiswa

Mahasiswa berada dalam rentang usia transisi dari remaja akhir ke dewasa awal (18-22 tahun ke atas), yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab dan kemandirian. Menurut Hurlock (dalam Amelia, 2022), masa ini merupakan periode penyesuaian diri, pencarian identitas, dan reproduktif, yang seringkali diwarnai dengan tekanan emosional dan

perubahan pola hidup. Mahasiswa menghadapi serangkaian tugas perkembangan yang harus dipenuhi agar dapat menjalani kehidupan dengan efektif. Tugas-tugas ini meliputi aspek-aspek seperti landasan hidup religius, kematangan emosi dan intelektual, kesadaran tanggung jawab sosial, serta kesiapan untuk karir dan berkeluarga, kegagalan dalam memenuhi tugas-tugas ini dapat menyebabkan masalah dan tidak kebahagiaan (Havighurst dalam Hardi dkk, 2022). Maka dari itu mahasiswa harus dapat menuntaskan tugas-tugas perkembangannya agar dapat melanjutkan ke tahap perkembangan selanjutnya.

Dalam menghadapi tantangan transisi dewasa awal, individu membutuhkan resiliensi yaitu kemampuan bangkit dan beradaptasi secara positif. Menurut Bernard (dalam Amelia, 2022) meningkatkan resiliensi adalah hal yang penting karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidupnya. Resiliensi ini tercermin dalam strategi seperti kemampuan beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan sosial, mengelola stres akademik dan pribadi, membangun jaringan dukungan yang kuat, belajar dari kegagalan sebagai peluang pertumbuhan, serta mempertahankan optimisme dalam menghadapi kesulitan. Dengan mengembangkan strategi resiliensi ini, individu dapat bangkit lebih cepat, mencari solusi, dan menghadapinya dengan sikap positif (Lubis dkk, 2024).

Bagi mahasiswa, resiliensi sangat krusial dalam menghadapi berbagai tantangan akademik seperti, tuntutan tugas, ujian, tekanan untuk berprestasi, serta masalah sosial dan pribadi yang mungkin timbul selama masa perkuliahan. Resiliensi membantu mahasiswa mengelola stres, mengatasi kegagalan, dan menjaga kesehatan mental, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan akademik dan menjaga kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan mengembangkan resiliensi mahasiswa dapat lebih efektif dalam menghadapi masa transisi, membangun ketahanan diri, dan mencapai potensi terbaik mereka. Terlebih lagi, bagi mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi, resiliensi menjadi faktor penentu

keberhasilan. Proses penyusunan skripsi seringkali disertai dengan tantangan seperti kesulitan dalam menentukan literatur, menghadapi *deadline* yang ketat, serta kesulitan mengekspresikan gagasan kedalam skripsi. Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk tetap gigih, mampu beradaptasi dengan perubahan, dan mempertahankan motivasi di tengah tekanan tersebut. Mahasiswa yang resilien lebih mampu mengelola stres dan kecemasan yang muncul selama proses penyusunan skripsi, sehingga dapat fokus pada tugas akhir mereka dan mampu menyelesaikan skripsi secara tepat waktu.

2.1.6 Resiliensi pada Usia Mahasiswa

Mahasiswa memasuki tahap perkembangan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Saat ini mahasiswa semester akhir berada pada usia dewasa awal. Pada fase perkembangan dewasa awal individu mulai mengeksplor banyak hal dalam dirinya dan lingkungannya sehingga menjadi masa yang paling sering atau rawan untuk mengalami stres karena pada masa ini merupakan masa-masa produktif (Widodo dalam Anjarwati & Noorriskki, 2024). Mahasiswa yang memasuki perkembangan dewasa awal mempunyai tanggung jawab dalam memutuskan kehidupannya di masa depan dan juga karirnya mendatang. Untuk berkarir perlu bekal yang harus dipersiapkan salah satunya yaitu salah satunya dengan menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi yang menjadi kewajibannya. Penelitian menunjukkan mahasiswa dengan usia 22 tahun lebih banyak mengalami stres, dimana usia 22 tahun kebanyakan merupakan mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi (Anjarwati & Noorriskki, 2024). Menurut Santrock, pada masa dewasa awal stres yang dialami yaitu stres secara emosionalnya dan juga stres secara psikologisnya. Stres emosional sesuai dengan namanya berarti reaksi dari tekanan yang ada dalam kehidupan sehari-hari, emosi ini berupa marah, sedih, takut dan lain sebagainya. Sedangkan stres psikologis merupakan suatu keadaan emosional yang sedang dihadapi

oleh individu ketika tidak bisa menempatkan diri terhadap tekanan yang terjadi (dalam Anjarwati & Noorriskki, 2024).

Dalam menghadapi tekanan perkembangan dewasa awal dan tuntutan akademik yang intens, resiliensi menjadi fondasi psikologis yang krusial bagi mahasiswa. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga bertumbuh melalui pengalaman stres. Mahasiswa yang resilien mampu meregulasi emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi, mempertahankan pandangan optimis terhadap masa depan, dan memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan diri untuk mengatasi rintangan. Selain itu, mereka aktif mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta mampu belajar dan mengambil hikmah dari setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, resiliensi membekali mahasiswa dengan ketahanan mental untuk menghadapi tantangan kuliah dan transisi menuju kemandirian, sehingga mereka mampu mencapai kesejahteraan psikologis dan kesuksesan di masa depan..

2.1.7 Dampak Resiliensi

Secara keseluruhan, resiliensi memiliki dampak yang sangat positif bagi kehidupan mahasiswa. Kemampuan ini tidak hanya membantu mahasiswa mencapai kesuksesan akademik, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di dunia kerja dan kehidupan sehari-hari. Dengan resiliensi yang tinggi, individu dapat mengembangkan keterampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya (Fernanda Rojas dalam Utami, 2017).

Dampak positif dari resiliensi adalah pengentasan efek negatif dari stres, peningkatan dalam beradaptasi, dan pengembangan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi perubahan dan kesulitan. Oleh karena itu

resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang (Keye & Pidgeon dalam Utami, 2017).

Menurut Murphey (dalam Utami, 2017) individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki sifat santai dan kemampuan bersosialisasi yang baik, serta memiliki kemampuan berpikir yang tajam, termasuk kecerdasan sosial dan kemampuan penilaian yang baik, memiliki orang di sekitar yang mendukung, memiliki satu atau lebih bakat atau kelebihan, yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas.

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas resiliensi terbukti memiliki dampak positif yang signifikan bagi mahasiswa, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Kemampuan ini membantu mahasiswa mengatasi stres dan tekanan, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan kesulitan, serta mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Mahasiswa yang resilien cenderung memiliki kemampuan berpikir yang baik, keyakinan diri yang tinggi, dan dukungan sosial yang kuat, yang semuanya berkontribusi pada kesuksesan mereka dalam menyelesaikan skripsi.

2.2 Mahasiswa

2.2.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi baik negeri ataupun swasta untuk memperoleh gelar sarjana dalam jangka waktu sekitar empat tahun sesuai dengan bidang studi yang dipilih. Mahasiswa merupakan tahap lanjutan setelah lulus dari sekolah menengah atas yang umumnya berada pada rentang usia akhir remaja hingga awal dewasa, yaitu sekitar 18 hingga 22 tahun. Namun, tidak

jarang ditemukan mahasiswa yang berusia di atas 22 tahun. Masa perkuliahan ini menjadi periode transisi yang penting dari masa remaja menuju kedewasaan. Hurlock menjelaskan bahwa transisi usia dari remaja ke dewasa sebagai masa pencarian jati diri, masa reproduktif, masa yang penuh tekanan dan ketegangan emosi, serta masa adaptasi dengan segala perubahan (dalam Amelia, 2022). Pada transisi usia tersebut mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tantangan dan beban hidup yang berat, khususnya pada mahasiswa akhir yang menghadapi tantangan akademis berupa tekanan dalam menyelesaikan skripsi dan tantangan non-akademis berupa tekanan finansial, masalah pribadi, dan godaan untuk mengejar peluang karir sebelum lulus. Tantangan yang tidak diatasi dengan baik akan berpotensi menghambat penyelesaian studi. Maka dari itu, perlunya resiliensi bagi mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang resilien akan lebih mudah beradaptasi dan mengatasi tantangan, sehingga dapat meningkatkan kualitas skripsi dan motivasi mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi berperan penting bagi mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi untuk mengatasi berbagai tantangan yang ada, sehingga berdampak pada kelulusan tepat waktu.

2.2.2 Kehidupan di Kampus

Kehidupan kampus adalah masa transisi yang kaya akan pengalaman, dimana mahasiswa tidak hanya mengejar ilmu pengetahuan melalui kegiatan akademik seperti perkuliahan, mengerjakan tugas, belajar, kerja kelompok, berdiskusi, asistensi, ujian dan menyusun skripsi tetapi juga mengembangkan diri secara menyeluruh melalui kegiatan non-akademik (Trenggono dkk, 2023). Kegiatan non-akademik mahasiswa meliputi unit kegiatan mahasiswa yang sesuai dengan minat dan bakat, mengikuti organisasi kemahasiswaan, bersosialisasi, dan pengabdian masyarakat (Trenggono dkk, 2023). Kegiatan non-akademik sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengembangkan potensi dan karakter mahasiswa.

Selain aktif dalam berbagai kegiatan tersebut, mahasiswa juga dapat memperkaya pengalaman mereka dengan bekerja paruh waktu atau magang. Keterlibatan dalam kegiatan non-akademik, termasuk bekerja, memberikan banyak manfaat penting bagi pengembangan potensi dan karakter mahasiswa, dan secara signifikan berkontribusi pada pembentukan resiliensi mereka. Melalui berbagai tantangan dan pengalaman dalam kegiatan non-akademik, seperti mengelola waktu antara kuliah dan pekerjaan, menghadapi dinamika dalam organisasi, atau mengatasi kesulitan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, mahasiswa belajar untuk beradaptasi, memecahkan masalah, dan bangkit dari kegagalan. Pengalaman bekerja, misalnya, mengajarkan tanggung jawab, disiplin, dan kemampuan untuk bekerja di bawah tekanan, yang semuanya merupakan elemen krusial dalam membangun ketahanan diri atau resiliensi. Dengan demikian, kegiatan non-akademik, termasuk bekerja, menjadi fondasi penting dalam membentuk mahasiswa yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga tangguh dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

2.3 Skripsi

2.3.1 Definisi Skripsi

Skripsi merupakan kajian ilmiah yang disusun dan ditulis secara sistematis oleh mahasiswa akhir berdasarkan hasil penelitian, kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah (Darmono dkk, 2005). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) skripsi diartikan sebagai karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Sebagai sebuah karya ilmiah, skripsi mempunyai peranan secara akademis di lingkungan perguruan tinggi yaitu; sebagai suatu kegiatan belajar yang mengintegrasikan pengalaman belajar untuk menghadapi suatu masalah secara mendalam, sebagai kegiatan belajar mahasiswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengintegrasikan pengalaman dan keterampilannya, mengasah mahasiswa untuk mengemukakan pendapat

serta menyelesaikan masalah secara mandiri dan ilmiah (Darmono dkk, 2005).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang wajib ditulis dan disusun secara sistematis oleh mahasiswa akhir berdasarkan hasil penelitian, kepustakaan, atau pengembangan pada suatu masalah.

2.3.2 Proses Penyusunan Skripsi

Skripsi merupakan tahapan akhir yang harus diselesaikan oleh mahasiswa program studi S1 sebagai syarat kelulusan. Namun, kewajiban menyelesaikan skripsi ini bergantung pada kebijakan masing-masing perguruan tinggi. Penyusunan skripsi menuntut mahasiswa untuk melakukan penelitian mandiri dan melaporkan hasilnya dalam bentuk karya ilmiah. Durasi penyelesaian skripsi bervariasi, tergantung pada kemampuan meneliti, menulis, berpikir kritis, beradaptasi, dan manajemen waktu yang baik dari masing-masing mahasiswa. Tahap awal penyusunan skripsi meliputi pemilihan topik, lokasi penelitian, dan konsultasi dengan dosen pembimbing. Tahap kedua adalah penyusunan proposal penelitian yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan, tinjauan pustaka, dan metodologi penelitian. Penyusunan proposal ini dilakukan melalui bimbingan berkala dengan dosen pembimbing. Tahap ketiga adalah pelaksanaan seminar proposal. Setelah proposal disetujui, mahasiswa akan melaksanakan penelitian dibawah bimbingan dosen pembimbing secara berkala. Tahap keempat adalah penyusunan laporan hasil penelitian dalam bentuk karya ilmiah. Setelah laporan hasil penelitian disetujui, mahasiswa akan melaksanakan seminar hasil dan ujian skripsi sebagai tahap akhir. Penyusunan skripsi dalam buku panduan penulisan tugas akhir atau skripsi Universitas Negeri Padang, (2017) memiliki beberapa prosedur diantaranya:

1. Konsultasi Awal

Mahasiswa memulai dengan berkonsultasi dengan Pembimbing Akademik (PA) untuk memenuhi persyaratan administratif dan

menentukan judul skripsi. Setelah itu, mahasiswa akan diajukan kepada Koordinator Tugas Akhir untuk mendapatkan rekomendasi pembimbing.

2. Penunjukan Pembimbing

Berdasarkan usulan Koordinator Tugas Akhir, Ketua Jurusan/Program Studi akan mengajukan calon pembimbing kepada Dekan untuk mendapatkan Surat Keputusan.

3. Pertemuan dengan Pembimbing

Mahasiswa bertemu dengan pembimbing yang telah ditetapkan untuk membahas proposal penelitian, menentukan jadwal bimbingan, dan persiapan seminar proposal.

4. Seminar Proposal

Seminar proposal dilakukan dengan melibatkan minimal 4 dosen, termasuk pembimbing, untuk mendapatkan masukan dan persetujuan terhadap proposal penelitian.

5. Pelaksanaan Penelitian

Jika proposal disetujui, mahasiswa dapat melanjutkan penelitian dengan bimbingan dari pembimbing.

6. Bimbingan Berkala

Selama proses penelitian, mahasiswa wajib mengikuti bimbingan secara berkala dan mencatat semua masukan dari pembimbing.

7. Pergantian Pembimbing (jika diperlukan)

Jika terjadi kendala dalam proses bimbingan, mahasiswa dapat mengajukan permohonan pergantian pembimbing kepada Ketua Jurusan/Program Studi.

Proses penyusunan skripsi dimulai dari konsultasi awal dengan dosen pembimbing, penunjukan pembimbing, penyusunan proposal, seminar proposal, pelaksanaan penelitian, penyusunan laporan, hingga seminar hasil dan ujian skripsi. Mahasiswa disarankan untuk proaktif berdiskusi dengan pembimbing, melakukan riset mendalam, dan mengatur waktu secara efektif agar skripsi dapat diselesaikan dengan baik.

2.3.3 Hambatan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Proses penyusunan skripsi, sebagai tahapan akhir studi, seringkali menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa. Tuntutan akademik yang tinggi, kompleksitas penelitian, dan tenggat waktu yang ketat dapat memicu berbagai hambatan yang mempengaruhi kelancaran dan keberhasilan penyelesaian studi. Hambatan-hambatan ini dapat berupa kesulitan dalam memahami materi, merancang penelitian, mengumpulkan data, menulis laporan, atau mengatasi stres dan tekanan. Namun, hambatan tidak hanya berasal dari dalam diri mahasiswa, tetapi juga dari lingkungan sekitar. Menurut Rahmat & Khair, (2020) faktor penghambat dalam penyusunan skripsi dibagi menjadi dua yaitu:

1. Faktor internal yaitu hambatan yang berasal dari dalam diri mahasiswa, seperti: kurangnya motivasi dan disiplin diri, kesulitan dalam perencanaan dan pengorganisasian, kemampuan menulis dan berpikir kritis yang terbatas. masalah konsentrasi dan manajemen waktu, hambatan bahasa dalam memahami literatur asing, ketidakpastian dalam memilih topik dan merumuskan masalah penelitian.
2. Faktor eksternal yaitu hambatan yang berasal dari lingkungan sekitar, seperti: keterbatasan akses terhadap sumber daya (data, referensi, fasilitas), prosedur administratif yang rumit (masalah birokrasi yang terkesan lama), kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (keluarga, teman, dosen), konflik jadwal dan tuntutan kegiatan lainnya, kesulitan dalam berkomunikasi dan berkolaborasi dengan pembimbing.

Penyusunan skripsi sebagai tahapan akhir studi seringkali menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa. Tuntutan akademik yang tinggi, kompleksitas penelitian, dan tenggat waktu yang ketat memicu berbagai hambatan, baik internal (misalnya, kurangnya motivasi, kesulitan menulis, manajemen waktu buruk) maupun eksternal

(misalnya, keterbatasan sumber daya, birokrasi, kurangnya dukungan). Penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan resiliensi akademik, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan. Resiliensi akademik dapat diwujudkan melalui strategi *coping* yang efektif, seperti manajemen stres, pengembangan motivasi diri, peningkatan *self-efficacy*, dan pencarian dukungan sosial. Dengan demikian, mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan sukses dan meraih hasil yang optimal.

2.4 Penelitian Relevan

Terdapat beberapa penelitian terkait resiliensi yang pernah diteliti. Penelitian dahulu dijadikan sebagai kerangka kerja dan petunjuk untuk penelitian yang lebih baik. Penelitian-penelitian tersebut yaitu: Penelitian Risma, (2016), Kirana dkk, (2022), Noviana dkk, (2023), Laia (2022);

Pertama, Risma (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Analisis *Self Resilience* dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Pg Paud FKIP Universitas Riau”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*, dimana subjek yang bersedia mengisi skala *self resilience* berjumlah 85 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self resilience* mahasiswa PG PAUD FKIP Universitas Riau berada pada taraf sedang (55,29%). Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan dan kemampuan mahasiswa PG PAUD ketika menyelesaikan skripsi dikatakan cukup.

Kedua, Kirana dkk (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dengan jumlah sampel 87 mahasiswa fakultas psikologi kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *nonprobability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif resiliensi dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X Jakarta Barat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik

mahasiswa, maka semakin rendah resiliensi yang dimiliki mahasiswa tersebut. Sebaliknya, siswa yang memiliki stres akademik yang rendah cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

Ketiga, Noviana dkk (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran resiliensi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh yang Sedang Menyusun Skripsi”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dengan subjek 99 mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*, dimana seluruh mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi memiliki resiliensi akademik yang tinggi (46,6%), artinya sebagian besar mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi mampu bertahan dalam menghadapi keadaan sulit, penuh tekanan, tantangan, hambatan, bahkan kegagalan dalam proses penyusunan skripsi.

Keempat, Laia (2022) dalam penelitiannya yang berjudul "Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama STIKES Santa Elisabeth Medan". Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama dengan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* dengan sampel sebanyak 193 responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan membagikan kuesioner *Connor Davidson Resilience Scale* dengan 25 pernyataan kepada responden secara *online* dengan menggunakan *google form* dan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di STIKes Santa Elisabeth Medan, ditemukan tingkat resiliensi mahasiswa tahun pertama berada pada kategori resiliensi sedang yaitu sebanyak 110 responden (57%), sedangkan yang paling sedikit berada pada kategori rendah sebanyak 13 responden (6,7%). Resiliensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan mahasiswa yang berusia >20 tahun cenderung memiliki resiliensi yang tinggi. Pada aspek resiliensi jika

dilihat dari skor tinggi paling banyak adalah aspek menerima perubahan secara positif dan paling sedikit aspek pengendalian diri.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sugiyono, (2013) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat positivisme, digunakan dalam meneliti terhadap sampel dan populasi penelitian dengan menggunakan instrumen untuk menguji hipotesis menggunakan analisis data kuantitatif/statistik, serta hasil penelitiannya disajikan dalam bentuk angka-angka.

Metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau melukiskan suatu fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat. Penelitian kuantitatif deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang diperoleh dari kondisi sebenarnya. Menurut Sugiyono (dalam Noviana dkk, 2023) pendekatan kuantitatif deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri yaitu menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Dalam penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk mendiskripsikan analisis resiliensi mahasiswa dalam menyusun skripsi di FKIP UNILA.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di FKIP Universitas Lampung yang berlokasi di Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung 35145. Waktu penelitian ini dilakukan pada saat periode semester genap tahun ajar 2024/2025.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan seperangkat petunjuk yang menjelaskan apa yang harus diamati dalam mengukur atau menguji suatu variable (Sugiyono, 2013). Resiliensi : kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi secara positif pada situasi tersulit sekalipun, mampu mencari solusi pada setiap masalah yang muncul dan tetap optimis mencapai tujuannya.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa FKIP angkatan 2021 yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 1.795 mahasiswa. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan lengkap, berikut ini merupakan daftar tabel keseluruhan jumlah populasi :

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian Mahasiswa FKIP UNILA

No	Jurusan	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
1.	Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)	Pendidikan Matematika, Pendidikan Fisika, Pendidikan Kimia, Pendidikan Biologi, Pendidikan Teknologi dan Informasi	391
2.	Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)	Pendidikan Ekonomi, Pendidikan Sejarah, PPKn, Pendidikan Geografi	358
3.	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (PBSI)	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Prancis, Pendidikan Tari, Pendidikan Musik, Pendidikan Bahasa Lampung	438
4.	Ilmu Pendidikan (IP)	Pendidikan Jasmani, Bimbingan dan Konseling, PGSD, PG PAUD	608
Total			1.795

Sumber: Eduspotfkip

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik serupa. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* jenis *snowball sampling*. Ini berarti tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih. Responden penelitian ini adalah mahasiswa FKIP dari jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia (PBSI), dan Ilmu Pendidikan (IP). Jumlah sampel awal kecil, kemudian akan membesar, dan besar ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Gambar 3.1. Rumus Perhitungan Slovin

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = nilai kritis yang diinginkan (sebesar 10%)

Berdasarkan rumus Slovin diatas maka dapat diperoleh sampel (n) dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$n = \frac{1.795}{1 + 1.795 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{1.795}{1 + 1.795 (0,01)}$$

$$n = \frac{1.795}{1 + 17,95}$$

$$n = \frac{1.795}{18,95} \quad n = 94,72 = 95 \text{ (dibulatkan)}$$

Setelah dilakukan perhitungan, besar sampel minimal yang diperlukan sebanyak 94,85 dibulatkan menjadi 95 sampel. Untuk menghindari kesalahan dalam pengambilan data, seperti pengisian kuisioner yang tidak lengkap maka besar sampel ditambah 5% sehingga totalnya menjadi 100 responden.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Menurut Azwar, (2006) skala psikologi adalah suatu daftar yang berisi beberapa pertanyaan yang berfungsi sebagai stimulus yang tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri responden yang biasanya tidak disadari oleh responden. Adapun data-data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data hasil penyebaran skala resiliensi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa akhir. Skala tersebut menggunakan skala *likert* dengan empat modifikasi alternatif jawaban yang terdiri dari pernyataan mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang positif atau mendukung obyek sikap, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang negatif atau tidak mendukung terhadap obyek yang hendak diungkap. Peneliti menghapus opsi netral untuk mendorong responden memberikan pendapat yang lebih tegas. Dalam pemberian skor, pada setiap respon positif (SS, S, TS, STS) pada item *favorable* akan diberi skor yang bobotnya lebih tinggi daripada respon negatif (STS, TS, S, SS), sebaliknya untuk item *unfavorable* respon positif akan diberi skor yang bobotnya lebih rendah daripada respon positif. Untuk pernyataan *favorable* berada pada rentang 1-4, sedangkan pernyataan *unfavorable* berada pada rentang 4-1.

Tabel 3. 2 Penilaian Skor

Jawaban	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3.6 Instrumen Penelitian

3.6.1 Skala Resiliensi

Dalam penyusunan skala resiliensi, peneliti menggunakan skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) oleh Connor dan Davidson yang dikembangkan pada tahun 2003. Skala ini diadaptasi dan dimodifikasi dengan menerjemahkan dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala CD-RISC memiliki 25 butir pernyataan *favorable*, peneliti akan memodifikasi skala dengan menambahkan pernyataan *unfavorable* dan menghilangkan opsi netral pada skala likert yang terdiri dari empat jawaban pernyataan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). CD-RISC meliputi lima faktor dimensi, yaitu (a) kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan, (b) percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif dan tegar dalam menghadapi stres, (c) penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (d) kontrol diri, dan (e) spiritualitas. Adapun *blue print* skala resiliensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Resiliensi

Variabel	Aspek	Jumlah Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Resiliensi	Kompetensi personal	7	4	11
	Kuat menghadapi tekanan	4	4	8
	Penerimaan positif	5	3	8
	Kontrol diri	3	3	6
	Spiritual	3	1	4
	Total	22	15	37

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Skala Resiliensi

Variabel	Aspek	Indikator
Resiliensi	Kompetensi personal	a. Individu yang kompeten b. Individu yang ulet

Variabel	Aspek	Indikator
		c. Individu yang memiliki standar dalam kehidupan
	Kuat menghadapi tekanan	a. Mampu mengelola emosi negatif seperti, stres, kecemasan, dan kesedihan b. Selalu berpikir positif c. Toleran terhadap hal buruk
	Penerimaan positif	a. Menjaga hubungan yang baik dengan orang lain b. Menerima perubahan secara positif
	Kontrol diri	a. Mampu mengontrol perilaku b. Mampu dalam menentukan pilihan
	Spiritual	a. Percaya pada Sang Pencipta b. Percaya pada takdir

3.7 Uji Coba Instrumen

3.7.1 Uji Validitas

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang dipakai untuk mengamati gejala alam maupun sosial (Sugiyono, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas. Instrumen dianggap valid apabila tingkat ketelitian dan ketepatan pengukuran dapat diandalkan dan dapat mengukur apa yang diinginkan (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, validitas internal diuji menggunakan validitas butir soal. Pengujian ini memastikan bahwa setiap butir soal yang digunakan adalah sah atau valid.

Uji ahli instrument penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 April 2025 sampai dengan 17 April 2025, peneliti memberikan instrument kepada dosen ahli yaitu Ibu Rizki Maulita M.Pd dan Bapak Muhamad Ubaidillah, M.Pd. Instrumen yang diuji sudah dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur setelah mendapat revisi dan perbaikan.

Dalam penelitian ini, pengujian kevalidan data menggunakan *Pearson Product Moment* dengan rumus perhitungan sebagai berikut:

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

Gambar 3. 2. Rumus Product Moment

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y

N = jumlah subjek

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = jumlah total skor x

$\sum y$ = jumlah total skor y

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat x

$\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat y

Dalam penelitian ini, validitas skala resiliensi diolah dan dianalisis menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution for windows* versi 25. Penilaian validitas akan berfokus pada konsistensi internal, yaitu dengan mengkorelasikan skor total alat ukur dengan skor masing-masing item. Suatu item dianggap valid jika nilai korelasi r hitung $\geq$ r tabel.

Peneliti telah melakukan uji validitas skala resiliensi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, hasil pengujian validitas sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas

No.Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
Item 1	0,513	0,361	Valid
Item 3	0, 535	0,361	Valid
Item 4	0, 566	0,361	Valid
Item 5	0,559	0,361	Valid
Item 6	0,528	0,361	Valid
Item 9	0,583	0,361	Valid
Item 10	0,513	0,361	Valid
Item 11	0,471	0,361	Valid
Item 12	0, 573	0,361	Valid
Item 13	0, 592	0,361	Valid
Item 14	0,492	0,361	Valid
Item 16	0, 501	0,361	Valid

No.Item	Rhitung	Rtabel	Keterangan
Item 17	0,458	0,361	Valid
Item 18	0, 527	0,361	Valid
Item 19	0,534	0,361	Valid
Item 20	0, 487	0,361	Valid
Item 21	0, 499	0,361	Valid
Item 22	0, 529	0,361	Valid
Item 23	0,514	0,361	Valid
Item 24	0, 503	0,361	Valid
Item 25	0, 530	0,361	Valid
Item 26	0,480	0,361	Valid
Item 27	0, 601	0,361	Valid
Item 28	0, 553	0,361	Valid
Item 29	0, 577	0,361	Valid
Item 30	0, 500	0,361	Valid
Item 31	0,536	0,361	Valid
Item 32	0, 524	0,361	Valid
Item 33	0, 514	0,361	Valid
Item 35	0,478	0,361	Valid
Item 36	0, 655	0,361	Valid
Item 37	0, 546	0,361	Valid

Tabel 3. 6 *Blue Print* Hasil Uji Coba Skala Resiliensi

Variabel	Aspek	Jumlah Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Resiliensi	Kompetensi personal	9,19,25,26,31	13,15,17,18,22	10
	Kuat menghadapi tekanan	5,11,21,24	16,20,27	7
	Penerimaan positif	1,7,8	2,4,10	6
	Kontrol diri	14,30,32	12,23,29	6
	Spiritual	3,6,28		3
	Total	19	13	32

Hasil uji coba validitas skala resiliensi terhadap 30 mahasiswa dan berdasarkan signifikansi 5% yaitu 0,361, didapatkan hasil rhitung terendah sebesar 0,56 dan yang tertinggi sebesar 0,655. Terdapat 32 item valid (nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37) yang selanjutnya digunakan dalam analisis penelitian. Sedangkan terdapat 5 item gugur (nomor 2, 7, 8, 15, 17, 34) yang tidak diikutsertakan.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah instrument yang reliabel berarti instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama Sugiyono, (2013). Reabilitas dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan uji *Cronbach Alpha* dengan rumus perhitungan sebagai berikut:

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Gambar 3.3. Rumus koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

Keterangan:

- r = koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*
 k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
 $\Sigma \sigma_b^2$ = jumlah varians butir
 σ_1^2 = varians total

Tabel 3. 7 Klasifikasi Reliabilitas (r)

Besarnya Nilai Reliabilitas	Interpretasi
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Tinggi
0,80-1,00	Sangat tinggi

Untuk menguji tingkat reliabilitas dari skala psikologis yang mengukur resiliensi, penelitian ini menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows versi 25 dengan menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach*.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi dalam Menyusun Skripsi

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,906	37

Berdasarkan perhitungan reliabilitas instrumen, didapatkan nilai koefisien sebesar 0,906. Nilai ini lebih besar dari 0,60, sehingga skala resiliensi dikategorikan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

3.7.3 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah teknik statistik yang digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh dari sampel penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows versi 25. Dengan ketentuan jika nilai sign $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. 9 Hasil Uji Normalitas

Signifikansi	Status
0,28	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variable resiliensi bernilai 0,28 yang artinya $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian tersebut terdistribusi dengan normal.

3.8 Teknik Analisis Data

3.8.1 Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2013). Analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang komperhensif mengenai karakteristik sampel dan variabel penelitian. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2013). Hasil dalam penelitian ini akan diolah menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows versi 25. Analisis deskriptif

digunakan untuk mengetahui tingkat resiliensi pada mahasiswa akhir, yaitu supaya bisa mendiskripsikan resiliensi pada mahasiswa akhir di FKIP Universitas Lampung. Kategorisasi variabel dalam penelitian ini menggunakan ketentuan yang dikemukakan oleh Azwar, (2010):

Tabel 3. 10 Rumus Kategorisasi

No	Kategori	Kriteria
1.	Tinggi	$X \geq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$
2.	Sedang	$\text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$
3.	Rendah	$X \leq \text{Mean} - 1 \text{ SD}$

Setelah diketahui norma penentuan kategori, maka akan dihitung dengan menggunakan rumus persentase berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Gambar 3.4. Rumus perhitungan hasil

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah subjek

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data terhadap 100 mahasiswa FKIP UNILA yang sedang menyusun skripsi, mayoritas (71%) menunjukkan tingkat resiliensi sedang. Responden dalam penelitian ini adalah laki-laki (52%) dan perempuan (48%). Hasil analisis resiliensi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Lebih lanjut, aspek kompetensi personal menjadi aspek resiliensi tertinggi bagi kedua gender, sementara aspek spiritual adalah yang terendah. Mahasiswa mungkin masih perlu mengembangkan strategi koping yang lebih efektif untuk menghadapi tekanan-tekanan dalam penyusunan skripsi agar tidak berdampak negatif pada semangat dan motivasi mereka dalam menyelesaikan tugas akhir.

5.2 Saran

1. Bagi FKIP Universitas Lampung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris bagi pengembangan program atau intervensi peningkatan resiliensi mahasiswa, serta menjadi pertimbangan bagi institusi untuk meningkatkan layanan konseling dan mengadakan kegiatan penguatan mahasiswa seperti melakukan pelatihan atau mendatangkan narasumber untuk meningkatkan resiliensi pada aspek yang lemah. Dengan meningkatkan resiliensi mahasiswa, diharapkan proses penyelesaian skripsi menjadi lebih lancar. Pada akhirnya, berkontribusi pada peningkatan kualitas lulusan FKIP Universitas Lampung.

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, disarankan untuk membangun fondasi nilai-nilai moral yang kuat dan menemukan makna

atau tujuan hidup yang lebih dalam. Dalam konteks skripsi, ini berarti menjalani proses penulisan dengan integritas dan ketekunan, melihat revisi sebagai pembelajaran, serta termotivasi oleh tujuan yang lebih besar dari sekadar tugas akademik. Penguatan spiritualitas ini membantu untuk tetap fokus dan tangguh dalam menghadapi berbagai hambatan, seperti revisi, pencarian referensi, atau kesulitan bimbingan, karena memiliki alasan kuat untuk terus berjuang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti tingkat resiliensi pada mahasiswa angkatan sebelumnya guna melihat perbandingan masa mukim dan menganalisis kemungkinan adanya korelasi antara masa mukim di lingkungan kampus dengan tingkat resiliensi mereka. Selain itu, penting juga untuk mengkaji lebih dalam mengapa laki-laki cenderung kurang resilien dibanding perempuan, serta faktor-faktor penyebab rendahnya aspek spiritual pada kedua gender.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, P. (2022). *Resiliensi mahasiswa rantau yang bekerja paruh waktu dari keluarga ekonomi lemah di UIN Walisongo Semarang*. Semarang:UIN Walisongo (skripsi belum dipublikasi).
- Anisaturrohmah, A. (2021). *Gambaran Mekanisme Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi*. Riau: Universitas Islam Riau (disertasi belum dipublikasi).
- Anjarwati, D., & Noorrizkki, R. D. (2024). *Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Kajian Literatur*. *Flourishing Journal*, 4(5), 201-209.
- Azwar, S. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)*. *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Darmono, Ani M. Hasan. *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. EDISI, Cet.4. (Jakarta Grasindo. 2005).
- Duri, R., Zain, A., Jarnawi, J., & Muttaqin, R. (2024). *Perbedaan Self Control Mahasiswa Dalam Belajar Ditinjau Dari Perlakuan Orang Tua Dan Jenis Kelamin*. Ghaidan: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 8(1), 36-42.
- Fitriana, S. (2023, July). *Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir: Studi Kasus Dalam Proses Penyelesaian Skripsi*. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 17-22).
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit (Vol. 8)*. The Hague, Netherlands: Bernard van leer foundation.
- Hardi, E., Yulitri, R., Jumiarti, D., & Sisrazeni, S. *Masalah Tugas Perkembangan Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Program BK Komprehensif di Perguruan Tinggi*. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5 (1), 12-9.

- Indarto, W. (2012). *Analisis Karya Tulis (Skripsi) Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi Administrasi Pendidikan Periode 2008/2009 dan 2009/2010*. *Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial*, 1(1), 59-66.
- Khoirunnisa, A., Permatasari, D.P.R., Nisa, I., Nahdiyana, M. U., Munir, M. M., & Jannah, U.A. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta*. *Academia: Journal of Multidisciplinary Studies*, 6(1), 169-188.
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). *Resiliensi Dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas X Jakarta Barat*. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27-50.
- Laia, R. J. S. K. (2022). *Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama di STIKES Santa Elisabeth Medan*. Medan: STIKES Santa Elisabeth (skripsi belum dipublikasi).
- Lubis, A.H. (2024). *Resiliensi: Kemampuan Beradaptasi dan Bertahan dalam Menghadapi Tantangan Hidup yang Sulit*. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 2(3), 1203-1208.
- Lantang, C. F., & Jannah, M. (2024). *Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1116-1126.
- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). *Gambaran resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19*. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140-153.
- Marjan, F., Sano, a., & Ifdil, I. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi*. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3 (2), 84-89.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). *Academic Resillience and The Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. Self-Concept Enhancement and Learning Facilitation Research Centre. Australia: University of Wester Sydney*.
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). *Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi*. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.
- Mubarokah, R., Restiana, N., Gunawan, I., & Muttaqin, Z. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Semester 8 di Universitas Muhamadiyah Tasikmalaya*. *SENAL: Student Health Journal*, 1(3), 55-61.
- Nashori, F. H., Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.

- Noviana, R., Suzanna, E., & Muna, Z. (2023). *Gambaran Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh yang sedang Menyusun Skripsi*. INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 1 (3), 446-467.
- Nurul, W. L. (2024). *Analisis Resiliensi Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung*. Bandar Lampung:UNILA (skripsi belum dipublikasi).
- Okvella, C., & Setyandari, A. (2022). *Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022 Solution: Journal of Counselling and Personal Developpment*, 4 (2), 18-24.
- Permatasari, A. D., & Meilita, Z. (2022). *The Relationshio Of Self Compassion And Resilience in Final Level Student at the Faculty Of Health Sciences As-Syafityah Islamic University*. Afiat, 8(1), 73-82.
- Rahmat & Khair Amal, B. (2020). *Hambatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi): Studi kasus mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED*. Jurnal Antropologi Sumatera, 18(2), 107-116.
- Risma, D. (2016). *Analisis Self Resilience dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Pg Paud Fkip Universitas Riau*. Jurnal Educhild: Pendidikan dan Sosial, 5(1), 1-7.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). *Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir*. Jurnal Basicedu, 4(3), 733-739.
- Sidiqqa A, (2018). *The Relationship Between Spiritually and Resilience International Research Journal*, 37 (5), 39-45, ISSN : 2394 – 5305.
- Sugiyono, P. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Tim Penyusun. (2017). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*: UNP.
- Trenggono, S. D., Maharani, A. N., Fadillah, Y. N., Zahroh, F., & Khairunnisa, Z. (2023). *Pengaruh kegiatan non-akademik terhadap prestasi mahasiswa arsitektur dan desain universitas pembangunannasional veteran jawa timur*. IJM, 1(1)
- Utami, C.T. (2017). *Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis*. Buletin Psikologi, 25 (1), 54-56.
- Yana, S. (2023). *Perbedaan efikasi diri ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di universitas islam negeri ar-raniry banda aceh*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (disertasi belum dipublikasi).