

RESILIENSI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI STRESSOR PROSES PENYUSUNAN TUGAS AKHIR

Mardiatusaleha¹, Irma Septiani Rimazh², Abellia Septariani³, Adinda Rizka Putri Salsabillah⁴, Almirah Callysta Aurelie⁵

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, ⁴⁻⁵Universitas Sriwijaya

Corresponding email:

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 27-11-2023

Review: 17-12-2023 - 25-12-2023

Revised: 30-12-2023

Accepted: 30-12-2023

Published: 30-12-2023

Keywords

Resiliensi

Stressor

Mahasiswa

Tugas Akhir

ABSTRACT

According to research (Kumar et al., 2019), stress in final year students is caused by pressure to pass exams and pressure to fulfill family expectations. This study aims to analyze the relationship between resilience and stress in final year students. This research uses quantitative methods and literature studies to examine the relationship between resilience and stress in university students who are preparing for their final project. Data were collected using valid and reliable resilience scale and stress scale from 107 students from three faculties at UIN Raden Fatah Palembang. The data were analyzed with JASP program with Spearman correlation technique. The results of this study show that for resilience, women are more resilient in preparing the final project with a mean value (32.440) than men. Then at the stressor level, men are higher with a mean value (50.813) than women. Then for correlation, there is a relationship between resilience and stress level as evidenced by the p value = 0.009 (<0.05). Resilience is important to help students cope with stressors in the process of preparing the final project and advise students to increase resilience with positive strategies.

ABSTRAK

Menurut penelitian (Kumar et al., 2019), stres pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh tekanan untuk lulus ujian dan tekanan untuk memenuhi harapan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan resiliensi dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan studi literatur untuk menguji hubungan resiliensi dengan stres pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan tugas akhir. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala resiliensi dan skala stres yang valid dan reliabel dari 107 mahasiswa dari tiga fakultas di UIN Raden Fatah Palembang. Data dianalisis dengan program JASP dengan teknik korelasi Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk resiliensi, perempuan lebih tangguh dalam mempersiapkan tugas akhir dengan nilai mean (32,440) dibandingkan laki-laki. Kemudian pada tingkat stressor, laki-laki lebih tinggi dengan nilai mean (50,813) dibandingkan perempuan. Kemudian untuk korelasi terdapat hubungan antara resiliensi dengan tingkat stres yang dibuktikan dengan nilai p value = 0,009 (<0,05). Resiliensi penting untuk membantu mahasiswa mengatasi stresor dalam proses penyusunan tugas akhir dan menyarankan mahasiswa untuk meningkatkan resiliensi dengan strategi positif.

Pendahuluan

Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat serta calon sarjana yang terlibat dalam perguruan tinggi, dididik dan di harapkan menjadi kandidat intelektual di masa depan. Mahasiswa secara umum yaitu suatu peran tertinggi dalam dunia pendidikan yang mengatur pola tingkah laku manusia dari remaja menuju keperan sesungguhnya, bisa dikatakan mahasiswa adalah proses dimana pola pikiran mengarah lebih tinggi atau lebih serius dalam menjalani peran tersebut. Dalam penyusunan tugas akhir, seringkali mahasiswa mengalami kondisi stress (Suwono, 1978)

Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stress sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. Stres juga dapat dikatakan sebagai suatu keadaan atau kondisi yang muncul akibat ketidakmampuannya seorang yang mengalami stres dalam menghadapi stressor baik yang nyata maupun yang tidak nyata, antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada orang tersebut (Hardjana, 1994). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stress merupakan kondisi seseorang yang muncul akibat ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi sehingga dapat mempengaruhi fungsi biologis, psikologi, serta sosial pada orang tersebut.

Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa stres termasuk masalah dalam pengelolaan keuangan, perubahan suasana hidup, kesulitan dalam mengatur kehidupan pribadi dan akademik (Biron C, Brun JP, 2008; Chernomas dan Shapiro, 2013; Goff, 2011; Jimenez et al., 2010 ; Moscaritolo, 2009). Harapan orang tua dan institusi yang menekan kegagalan mempengaruhi harga diri dan kepercayaan diri juga menyebabkan stres (Ang dan Huan, 2006). Mahasiswa yang sedang menulis skripsi juga termasuk orang yang rentan mengalami stres. Perguruan tinggi yang mempunyai skripsi memiliki beban kredit semester yaitu enam SKS. Mahasiswa yang berusaha menyelesaikan misi tugas akhir, mahasiswa seringkali menghadapi beberapa kendala yang berpotensi menurunkan motivasi dan meningkatkan stres sehingga mahasiswa tidak dapat menyelesaikannya dalam satu semester.

Menurut (Gunawati et al, 2010), salah satu faktor yang dapat menyebabkan stress pada mahasiswa dalam penulisan skripsi adalah kurang harmonisnya hubungan dengan dosen pembimbing. Sementara menurut penelitian (Kumar et al., 2019), stress mahasiswa tingkat akhir antara lain disebabkan oleh tekanan untuk lulus ujian dan tekanan untuk memenuhi harapan keluarga. Temuan ini sejalan dengan Subramani dan Venkatachalam (2019) ketika mahasiswa gagal memenuhi harapan orang lain sehingga mereka menciptakan tekanan yang mempengaruhi kinerja akademik mereka.

Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit (Reivich dan Shatté, 2002). Grotberg (2005) mendefinisikan resiliensi sebagai proses dinamis individu dalam mengembangkan kemampuan diri untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat dan mentransformasikan pengalaman-pengalaman yang dialami pada situasi sulit menuju pencapaian adaptasi yang positif. Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah suatu proses perubahan, ketekunan dan keteguhan hati setiap individu dalam situasi sulit dan berbahaya serta dalam pemulihan dari situasi stres. Resiliensi dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda dan hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki kemampuan tersebut dengan baik. Kemampuan ini terdiri dari Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme Empati, Analisis Penyebab Masalah, Efikasi Diri dan Peningkatan Aspek Positif.

Peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana tingkat resiliensi dan stress yang dimiliki oleh para mahasiswa tingkat akhir. Banyaknya mahasiswa yang bertahan dapat mengindikasikan cukup tingginya kemampuan resiliensi para mahasiswa untuk menghadapi stressor yang ada selama menyusun tugas akhir. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dan stress pada mahasiswa tingkat akhir. Peneliti berharap ke depannya hasil penelitian ini dapat digunakan untuk sebagai dasar pengembangan kepribadian bagi para mahasiswa dalam menyusun tugas akhir, khususnya dalam pengembangan resiliensi mahasiswa.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan memfokuskan pada resiliensi dan stressor pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir. Dengan menggunakan studi literatur sebagai tambahannya. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008). Metode kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang di dalamnya menggunakan banyak angka. Untuk penggunaan skala dalam penelitian ini, kami menggunakan 2 skala, yaitu Psychological Well Being Scale untuk mengukur Resiliensi. dan Perceived Stress Scale (PSS) adalah instrumen penilaian stres klasik.

Alat ini, meskipun awalnya dikembangkan pada tahun 1983 oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein, tetap menjadi pilihan populer untuk membantu kita memahami bagaimana berbagai situasi mempengaruhi perasaan dan stres yang kita rasakan. Pada Skala Perceived Stress Scale ini terdiri dari 10 item. Untuk Skala Well Being dikembangkan oleh Psikolog Carol D. Ryff dan merupakan alat ukur untuk mengukur kesejahteraan psikologis individu, yang terdiri dari 18 item. Mulai dari proses pengumpulan data hingga penafsirannya. Populasi penelitian dalam pengambilan data ini adalah pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang dengan rentang usia 18-22 tahun dan memperoleh 107 sampel dari 3 fakultas yaitu fakultas Psikologi, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, serta Fakultas Ushuluddin dalam kurun waktu 2 bulan. Dalam pengambilan sebuah data, kami menyebarkan kuesioner guna untuk menghasilkan sebuah data yang diperoleh dari kuesioner tersebut.

Setelah mengambil data dari ketiga fakultas tersebut, kemudian kami menganalisis dengan menggunakan aplikasi JASP. Hasil responden yang kami dapatkan dari ketiga fakultas mencapai 107 responden dimana setelah kami menganalisis ternyata mahasiswa laki-laki rentan mengalami stress daripada mahasiswi perempuan.

Hasil dan Pembahasan

Uji korelasi adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Berikut merupakan hasil analisis uji korelasi yang dapat dilihat pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai Mean pada Resiliensi perempuan lebih besar dengan nilai (32.440) daripada laki laki (31.500). Dan untuk nilai Mean pada Stressor menunjukkan bahwa laki laki lebih besar yaitu (50,813) daripada perempuan (50,330). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih tangguh dalam Resiliensi diri dibandingkan laki laki dalam Penyusunan tugas Akhir .

Table 1. Descriptive Statistic

Descriptive Statistics	Resiliensi		Stressor	
	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
Valid	16	91	16	91
Missing	0	0	0	0
Mean	31.500	32.440	50.813	50.330
Std. Deviation	4.705	4.159	3.060	4.683
Minimum	24.000	17.000	45.000	33.000
Maximum	42.000	42.000	56.000	72.000

Tabel 2. Correlation

Spearman's Correlations		
Variable		
1. Resiliensi	Spearman's rho	—
	p-value	—
2. Stressor	Spearman's rho	0.251**
	p-value	0.009

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

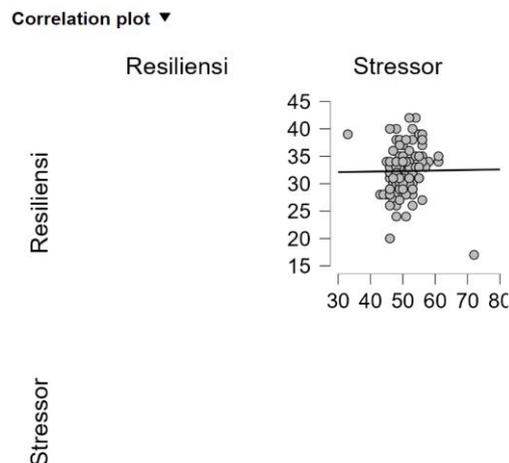
Pada analisis korelasi data statistik ini menggunakan Spearman's Correlation dengan bantuan program *Jeffrey's Amazing Statistic Program (JASP)*. Dalam tabel.2 tersebut diketahui bahwa Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Stressor Proses Penyusunan Tugas Akhir. terdapat hubungan antara resiliensi dan tingkat stress dalam proses Penyusunan Tugas Akhir. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil Analisis korelasi memberikan nilai $p= 0.009 (<0,05)$. Artinya ada hubungan antara Resiliensi diri Mahasiswa dengan tingkat Stressor saat Penyusunan tugas akhir.

Tabel 3 Assumption Checks

Assumption checks ▼

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality ▼				
		Shapiro-Wilk	p	
Resiliensi	-	Stressor	0.830	< .001

Dalam tabel 3. dilakukan untuk menguji apakah data Stressor dan resiliensi memiliki nilai residual yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan uji statistic Shapiro-wilk test Bivariate Normality. Berdasarkan hasil output di atas diketahui bahwa shapiro-wilk nya sebesar (0.830) karena nilai p nya sebesar $0,830 > (0.05)$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.



Pada Correlation plot diatas menunjukkan dua variabel yaitu Stress dan Resiliensi, memiliki hubungan. Semakin tinggi tingkat pertahanan dirinya semakin rendah tingkat Stress yang dialami Mahasiswa dalam proses Penyusunan Tugas Akhir. pada hasil penelitian ini perempuan memiliki Pertahanan yang lebih tinggi dan tingkat stress yang lebih rendah. Sedangkan laki laki karena kurangnya pertahanan diri maka tingkat stress nya semakin tinggi.

Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan studi literatur untuk menguji hubungan resiliensi dan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Data dikumpulkan dengan skala resiliensi dan skala stres yang valid dan reliabel dari 107 mahasiswa dari tiga fakultas di UIN Raden Fatah Palembang. Data dianalisis dengan program JASP dengan teknik korelasi Spearman.

Hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan stres, artinya semakin tinggi resiliensi, semakin rendah stres, dan sebaliknya. Hasil ini juga menunjukkan perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dimana perempuan lebih resilien dan laki-laki lebih stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi penting untuk membantu mahasiswa mengatasi stresor dalam proses penyusunan tugas akhir dan menyarankan mahasiswa untuk meningkatkan resiliensi diri dengan strategi positif.

Referensi

- Ebtanastiti, D. F., & Muis, T. (2014). Survei pilihan karir mahasiswa fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK*, 4(3), 1-10.
- Esrawanti Sinaga,. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Pada Mahasiswa Penyandang Disabilitas Universitas Brawijaya Malang.
- Helmy Ramadhan, & Oktariani. (2022). Gambar Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, 4(10), 01-08.
- Sofa Amalia, & Efi Fitriana. (2015). Analisa Psikometri Alat Ukur Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) Versi Bahasa Indonesia: Studi Pada Lansia.
- Septiani, T., Fitria, N. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76.

- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia (JAS-PT)*, 5(1), 65-74.
- Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping Stres, Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 11-17.