

**HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA MENERJAKAN SKRIPSI SELAMA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan
Mencapai Gelar Sarjana Strata 1
Program Studi Psikologi**



Disusun oleh :

PEBRIA SAPUTRA
NIM. 1502105038

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2022**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA MENERJAKAN SKRIPSI SELAMA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan
Mencapai Gelar Sarjana Strata 1
Program Studi Psikologi*



Disusun oleh :

PEBRIA SAPUTRA
NIM. 1502105038

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik
Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID-19.

Nama : Pebria Saputra

NIM : 1502105038

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui :
Pembimbing,



Hairani Lubis, M.Psi, Psikolog
NIP. 19870317 201404 2 001

Mengetahui,
Dekan

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Dr. Muhammad Noor, M. Si
NIP. 19600817 1986011 001

Lulus Tanggal: 27 Juli 2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pebria Saputra

NIM : 1502105038

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19”** adalah hasil karya asli hasil penelitian saya sendiri dan bukan plagiat karya orang lain.

Samarinda, 27 Juli 2022

Samarinda,



Pebria Saputra
NIM. 1502105038

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang”

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat, karunia, rezeki, kasih sayang, waktu dan kesehatan yang begitu besar dilimpahkan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula salam dan shalawat kepada Nabi Muhammad saw yang senantiasa menjadi suri tauladan bagi ummat manusia.

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

Kedua orang tua saya, Ayah Mansyurman dan Ibu Nurhayati. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas kasih sayang, didikan, bantuan, serta doa yang selalu diberikan selama ini.

“kepada seluruh keluarga besar, dan semua pihak yang juga selalu mendoakan, mendukung, dan kebersamai hingga akhirnya saya bisa menyelesaikan skripsi ini”

HALAMAN MOTTO

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”

(Ali bin Abi Thalib)

“Terkadang orang dengan masa lalu paling kelam akan menciptakan masa depan paling cerah.”

(Umar bin Khattab)

“Life could be wonderful if people would leave you alone”

(Charles Chaplin)

“I have to say that I've always believed perfectionism is more of a disease than a quality. I do try to go with the flow, but I can't let go.”

(Rowan Atkinson)

HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA MENERJAKAN SKRIPSI SELAMA PANDEMI COVID-19

Pebria Saputra
NIM. 1502105038

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penyelesaian tugas akhir skripsi selama pandemi covid-19 menjadi tantangan yang harus dihadapi mahasiswa dimana terdapat hambatan-hambatan untuk melakukan penelitian secara daring tetapi mahasiswa dituntut untuk tetap dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang menjadi tanggung jawabnya. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan yang terjadi antara resiliensi akademik dan stres akademik mahasiswa mengerjakan skripsi selama masa pandemi covid-19 sedang berlangsung. Responden penelitian ini berjumlah sebanyak 120 responden yang merupakan mahasiswa yang berasal dari salah satu perguruan tinggi di Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Instrumen penelitian ini menggunakan skala stres akademik dan skala resiliensi akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Kendalltau*. Hasil penelitian ini yakni terdapat hubungan negatif dan signifikan yang terjadi antara resiliensi akademik dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi selama pandemi covid-19 berlangsung dimana nilai dari $r = -0.774$ dan $p = 0.000$, yang berarti jika mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi maka mahasiswa kemungkinan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh seorang mahasiswa maka mahasiswa diperkirakan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi selama melakukan penyelesaian tugas akhir skripsi selama pandemi covid-19.

Kata kunci: resiliensi akademik, stres akademik, pandemi covid-19

**THE CORRELATION BETWEEN ACADEMIC RESILIENCE AND ACADEMIC
STRESS IN STUDENTS WORKING ON A THESIS DURING THE COVID-19
PANDEMIC**

Pebria Saputra
NIM. 1502105038

Psychology Study Program, Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman University

ABSTRACT

Completing the final thesis project during the COVID-19 pandemic is a challenge for the college students. There are obstacles to conducting research online but students are required to still be able to complete the final project of the thesis because it is their responsibility. This study aims to find the correlation between academic resilience and academic stress of students working on a thesis during the ongoing COVID-19 pandemic. The number of respondents of this study was 120 respondents who were college students from one of the universities in Samarinda. This research uses a quantitative approach with a correlational research design. This research instrument uses an academic stress scale and an academic resilience scale. Data analysis in this study used the Kendalltau correlation test. The results of this study are between academic resilience and academic stress of students who are completing a thesis during the Covid-19 pandemic, there is a negative and significant correlaton where the values of $r = -0.774$ and $p = 0.000$, mean that if college students have a high level of academic resilience then students are likely to have a low level of academic stress, and while if college students have a lower the level of academic resilience possessed by a student, the student is estimated to have a high level of academic stress during the completion of the final thesis project during the COVID-19 pandemic.

Keywords: academic resilience, academic stress, covid-19 pandemic

RIWAYAT HIDUP



Pebria Saputra, lahir di Tanah Grogot 25 Februari 1997.

Anak kedua dari tiga bersaudara oleh pasangan Mansyurman dan Nurhayati, ini mengawali Pendidikan pada tahun 2003 hingga 2009 di SD Negeri 011 Tanah Grogot. Kemudian, melanjutkan Pendidikan di tingkat SMP Negeri 1 Tanah Grogot pada tahun 2009 hingga tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikannya di tingkat SMA Negeri 1 Tanah Grogot pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015.

Setelah lulus dari SMA, penulis kemudian mengikuti Seleksi Bersana Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) di Samarinda Kalimantan Timur dan diterima di prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Mulawarman. Penulis mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada bulan Juni sampai bulan Agustus 2018 yang berlangsung di Desa Rawa Mulia Kecamatan Babulu Kab. Penajam Paser Utara, Kalimantan Timur.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT dan berbagai pihak yang telah membantu skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19**”.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat karunia serta ridha-Nya yang tak terhingga, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID-19”. Tak lupa peneliti mengucapkan shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa Islam kepada kita semua, sehingga kita bisa menikmati keimanan dan keislaman tersebut. Peneliti menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari perhatian, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang sungguh berarti dan berharga bagi peneliti, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Masjaya M.Si, selaku Rektor Universitas Mulawarman.
2. Bapak Dr. H. Muhammad Noor, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
3. Ibu Lisda Sofia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman.
4. Hairani Lubis, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku pembimbing atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Segenap Dosen dan Staf di lingkungan Universitas Mulawarman Samarinda, khususnya di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dan Program Studi Psikologi.

6. Kedua orang tua yang selalu mendukung, memberikan semangat dan motivasi, serta do'a yang selalu tercurah selama ini.
7. Saudara ku yang senantiasa menjadi penyemangat dalam keadaan sedih maupun suka.
8. Kepada sahabat-sahabat peneliti, terima kasih atas waktu yang diberikan untuk berbagai kesenangan dan kesedihan selama menempuh perkuliahan.
9. Teman-Teman Psikologi Angkatan 2015 khususnya kelas 2015 A, dan teman-teman atau pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, terima kasih atas kenangan yang telah terjalin bersama.

Semoga Allah SWT memberikan berkah dan rahmat-Nya pada kita semua dan semoga karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Samarinda, 27 Juli 2022

Peneliti,



(Pebria Saputra)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Stres Akademik	11
1. Pengertian Stres akademik	11
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	12
3. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik	15
B. Resiliensi Akademik	16
1. Pengertian Resiliensi Akademik	16
2. Aspek-Apek Resiliensi Akademik	18
3. Faktor-Faktor Penyebab Resiliensi Akademik.....	19
C. Pandemi Covid-19.....	20
1. Pengertian Pandemi Covid-19.....	20
2. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran.....	21
D. Kerangka Berpikir	22
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel.....	28
C. Definisi Konseptual	28
D. Definisi Operasional.....	28
E. Populasi dan Sampel	29
F. Metode Pengumpulan Data	31
G. Validitas dan Realibilitas	35
H. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas.....	37
I. Teknik Analisa Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43

1. Karakteristik Responden	43
2. Hasil Uji Deskriptif	44
3. Hasil Uji Asumsi	46
4. Hasil Uji Hipotesis	49
5. Hasil Uji Hipotesis Tambahan	50
B. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	62
A. Simpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN PENELITIAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil <i>Screening</i> Stres Akademik Mahasiswa	4
Tabel 2. Skala Pengukuran Likert.....	32
Tabel 3. Blueprint Skala Uji Coba Stres Akademik	32
Tabel 4. Blueprint Skala Penelitian Stres Akademik.....	33
Tabel 5. Blueprint Skala Uji Coba Resiliensi Akademik.....	33
Tabel 6. Blueprint Skala Penelitian Resiliensi Akademik	35
Tabel 7. Tingkat Keandalan Cronbach's Alpha.....	37
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	37
Tabel 9. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Stres Akademik (N=120).....	38
.....	38
Tabel 10. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Stres Akademik (N=120)	38
.....	38
Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Resiliensi Akademik	39
Tabel 12. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Resiliensi Akademik	
(N=120).....	39
Tabel 13. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala Resiliensi Akademik	
(N=120).....	40
Tabel 14. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 15. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia	43
Tabel 16. Karakteristik Subjek Berdasarkan Fakultas	44
Tabel 17. Mean Empirik dan Mean Hipotetik	45
Tabel 18. Kategorisasi Skor Stres Akademik	46
Tabel 19. Kategorisasi Skor Resiliensi Akademik.....	46
Tabel 20. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 21. Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 22. Hasil Uji Hipotesis <i>KendallTau</i>	50
Tabel 23. Pedoman Kekuatan Hubungan Korelasi <i>Kendalltau</i>	50
Tabel 24. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial <i>Kendalltau</i> terhadap Stressor (Y1) ...	
.....	51
Tabel 25. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial <i>Kendalltau</i> terhadap Reaksi	
Terhadap Stressor (Y2)	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 2. Q-Q Plot Stres Akademik.....	47
Gambar 3. Q-Q Plot Resiliensi Akademik.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala	73
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	87
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi Akademik.....	91
Lampiran 5. Hasil Uji Realibilitas Y (Stres Akademik)	95
Lampiran 6. Hasil Uji Realibilitas X (Resiliensi Akademik)	95
Lampiran 7. Hasil Statistik Deskriptif	96
Lampiran 8. Uji Normalitas	97
Lampiran 9. Uji Linearitas	97
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis Kendall tau	97
Lampiran 11. Uji Analisis Korelasi Kendall Parsial.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada situasi pandemi Covid-19, proses pembelajaran yang tadinya bersifat tatap muka secara langsung, akhirnya menjadi pembelajaran yang bersifat *online* atau daring. Berbagai perubahan terjadi dalam sistem pembelajaran akademik selama pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 yang terjadi merupakan pandemi berkelanjutan yang disebabkan oleh sindrom pernafasan virus *corona* (SARS-CoV-2) yang pertama kali diidentifikasi terjadi di Wuhan pada bulan Desember 2019 lalu, namun pandemi terus menyebar hingga menjangkit hampir di seluruh negara salah satunya adalah di Indonesia (WHO, 2020).

Muslim (2020) menyatakan bahwa permasalahan yang dihadapi mahasiswa selama masa pandemi Covid-19, selain tuntutan model belajar mengajar online, proses pembelajaran menggunakan media online lebih melelahkan karena tidak dapat berinteraksi langsung dengan dosen.

Perubahan akademik selama pandemi Covid-19 tidak hanya membidik pembelajaran akademik pada umumnya, namun juga pada tugas akhir sebagai penelitian yang harus dilakukan sebagai kebutuhan kelulusan. Salah satu tugas yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir adalah terkait dengan keberhasilan mahasiswa untuk menyelesaikan sebuah skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dari hasil penelitian oleh calon

sarjana dalam rangka melengkapi syarat kelulusan pada program studi di universitas (Azwar, dkk 2014).

Menurut Syamsu (2014), mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami berbagai permasalahan psikologis dan jika tidak ditanggulangi dengan tepat maka dapat berdampak negatif seperti menimbulkan stres pada mahasiswa. Ciri-ciri stress yang dialami yaitu gejala merasakan sakit kepala, sulit tidur, telapak tangan sering berkeringat; reaksi emosional berupa adanya ketidak-puasan, cemas dan mengabaikan perasaan; reaksi perilaku (*behavioural*) berupa sikap agresif, mengumbar kebohongan menutupi kesalahan, atau menghindar dengan melakukan pemberontakan seperti membolos, dan terakhir adanya reaksi proses berpikir, yang dilihat dari sulitnya berkonsentrasi, berpikiran negatif, dan mengabaikan prioritas hidup.

Fenomena stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan studinya pada masa pandemi Covid-19 telah dilaporkan oleh berbagai penelitian. Mahasiswa yang mengalami stres sangat parah selama pada masa pandemi Covid-19 sebanyak 28% (Vrishasti, dkk 2020). Mahasiswa mengalami stres berat dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi Covid-19 sebanyak 39% karena kesulitan mencari referensi di pustaka dan minimnya bimbingan tatap muka sehingga mahasiswa merasa bingung dalam menuntaskan revisi. Mahasiswa dilaporkan stres akibat kewalahan dengan lebih banyak konten pelajaran yang harus diakses secara online dan lebih sedikit waktu untuk mendapatkan referensi secara langsung sebanyak 55,8% (Livana, dkk 2020).

Sudarya, dkk (2014) mengatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi proses berpikir, emosi dan kondisi seseorang. Rosyad (2019) mengatakan bahwa stres merupakan respon seseorang karena ancaman finansial, emosional, mental dan sosial terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Dampak negatif stres yang dialami mahasiswa di tahun terakhir dapat dilihat dari sulitnya konsentrasi terutama pada saat proses pendampingan skripsi dengan dosen pembimbing, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa dilakukan, menurunnya motivasi bahkan mempengaruhi kemampuan beradaptasi menjadi kurang baik (Gamayanti, dkk 2018).

Tahun terakhir masa studi merupakan tahun dengan tuntutan akademis yang tinggi yang membuat banyak mahasiswa mengalami stres sehingga menimbulkan penurunan kepercayaan diri, dan berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan pemikiran positif dan bekerja secara efektif (Pate, dkk 2015). Desmita (dalam Barseli, dkk 2017) menyatakan *stress yang di sebabkan oleh academic stressor disebut sebagai stres akademik*. Rahmawati (2012) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidak-sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Menurut survei yang dilakukan oleh Aprilia & Yoenanto (2022) pada 197 orang mahasiswa aktif program studi sarjana pada Perguruan Tinggi Negeri atau Swasta dan sedang menempuh atau mengambil mata kuliah skripsi

didapatkan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mayoritas mengalami stres akademik pada tingkat sedang sebanyak 135 mahasiswa, tingkat rendah sebanyak 27 mahasiswa, dan tinggi sebanyak 35 mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Damayanti, Ningrum & Haniyah (2022) pada 73 mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa didapatkan hasil dimana terdapat sejumlah mahasiswi yang mengalami stres akademik pada kategori ringan 26 (35,6%); kategori sedang 37 (50,7%); dan kategori berat 10 (13,7%).

Berikut tabel hasil kesimpulan dari hasil skrining yang telah dilakukan oleh peneliti secara online mengenai stres akademik pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Tabel 1. Hasil *Screening* Stres Akademik Mahasiswa

No.	Pernyataan	Jumlah			Persentase		
		Ya	Tidak	Total	Ya	Tidak	Total
1	Saya merasa sering merasa frustrasi ketika mengerjakan skripsi selama pandemi COVID ini.	24	16	40	60,0%	40,0%	100%
2	Selama pandemi ini saya kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi.	26	14	40	65,0%	35,0%	100%
3	Selama mengerjakan skripsi selama pandemi ini saya mendapati perasaan terbebani dan tertekan.	25	15	40	62,5%	37,5%	100%
4	Saya merasa mengerjakan skripsi selama pandemi merupakan hal yang sulit dibanding sebelumnya.	23	17	40	57,5%	42,5%	100%

No.	Pernyataan	Jumlah			Persentase		
		Ya	Tidak	Total	Ya	Tidak	Total
5	Saya merasa menyelesaikan skripsi selama pandemi ini memakan waktu yang lebih banyak dan tidak sesuai dengan yang saya harapkan.	24	16	40	60,0%	40,0%	100%
6	Saya mengalami kesulitan tidur ketika memikirkan skripsi saya	28	12	40	70,0%	30,0%	100%
7	Saya memiliki perasaan emosi yang bercampur aduk selama mengerjakan skripsi seperti kesal, marah, dan takut.	27	13	40	67,5%	32,5%	100%
8	Ketika pengerjaan skripsi tidak sesuai dengan harapan saya saya merasa ingin menangis.	12	28	40	30,0%	70,0%	100%
9	Ketika saya merasakan kesulitan dalam mengerjakan skripsi saya mencari bantuan orang lain.	23	17	40	57,5%	42,5%	100%

Berdasarkan hasil skrining dari 40 orang, peneliti menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa menjawab mengalami kesulitan tidur ketika memikirkan tentang skripsinya yaitu sebanyak 70% atau 28 mahasiswa, selain itu selama mengerjakan skripsi banyak mahasiswa yang mengalami perasaan campur aduk seperti kesal, sedih, dan takut sebanyak 27 mahasiswa atau 67,5%. Mahasiswa menyebutkan bahwa selama menyelesaikan skripsi secara daring, mahasiswa mengakui tidak dapat membagi waktu sebanyak 26 mahasiswa atau 65%. Hal-hal tersebut diyakini menjadi kendala dalam proses

penyelesaian skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir selama pandemi Covid-19. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari 40 responden yang mengisi kuesioner terdapat 28 atau 70% mahasiswa diketahui memiliki kecenderungan mengalami stress akademik selama menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada subjek W, W mengalami kesulitan untuk dapat menyelesaikan skripsi. Selama mengerjakan skripsi W merasakan beberapa perasaan tidak nyaman dan kesal, W merasa bahwa skripsinya tidak akan selesai pada tanggal yang sudah ditentukan. Kesulitan dalam mengerjakan skripsi membuat W beberapa kali merasa marah. W juga mengatakan telah beberapa kali mengalami kesulitan untuk tidur karena memikirkan tentang skripsi. W melaporkan juga terkadang merasa sakit kepala Ketika bangun pagi. Selama mengerjakan skripsi W merasa mengerjakan skripsi lebih melelahkan daripada melakukan hal lain. Tetapi ketika pada malam hari W malah merasa kesulitan untuk mulai tertidur. W juga mengatakan bahwa beberapa kali berpikir bahwa yang dilakukan tidak ada gunanya dan merasa sebaiknya untuk berhenti saja. Hal ini memberi dampak dimana subjek W mengalami penundaan dalam penyelesaian skripsinya sehingga subjek W memakan waktu lebih lama untuk bisa lulus.

Menurut Septiana (2021) upaya dalam mengatasi stres akademik selain dari luar diri mahasiswa juga dapat dilakukan oleh mahasiswa itu sendiri dengan mengembangkan resiliensi. Selain itu Levitt (2005) menemukan bahwa keberhasilan akademik dapat diprediksi melalui persepsi lingkungan belajar dan resiliensi pada mahasiswa.

Menurut Wayman (2002), resiliensi digambarkan sebagai fenomena kompleks yang memungkinkan seseorang untuk berhasil mengatasi kondisi atau hasil yang merugikan. Resiliensi secara umum dapat didefinisikan sebagai kualitas proses yang mendorong keberhasilan adaptasi dan transformasi, terlepas dari risiko dan kesulitannya. Resiliensi sering dikonseptualisasikan sebagai adaptasi yang efektif terhadap stres, kesulitan, atau perubahan. (Flinchbaugh, Luth, & Li, 2015).

Kesulitan atau hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi mereka dapat menghambat pengerjaan skripsi yang nantinya memperlama waktu untuk kelulusan. Mahasiswi P yang mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19 mampu untuk dapat lulus. P mampu menghadapi berbagai kesulitan atau hambatan berkaitan dengan penelitiannya selama pandemi COVID-19. Mahasiswi P juga disebutkan mengerjakan skripsinya sambil bekerja namun tetap mampu untuk membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan skripsi, karena mahasiswi tersebut memiliki resiliensi dalam situasi akademik.

Seorang mahasiswa yang memiliki resiliensi (ketahanan) dalam menghadapi permasalahan dan tuntutan-tuntutan akademik tentunya memiliki aset dan kualitas yang positif dalam mengelola kesejahteraan dan stresnya (Trigueros, dkk 2020). Kemampuan atau seorang didikan dalam rangka menghadapi *setback*, stress, atau tekanan dalam kondisi akademik secara efektif disebut dengan resiliensi akademik (Martin & Mash, 2003).

Resiliensi akademik adalah suatu kondisi psikologis dimana seseorang siswa atau peserta didik yang memiliki dan mengembangkan kemampuan untuk dapat bangkit kembali dan beradaptasi sehingga dapat menghadapi tuntutan dan tekanan dalam belajar atau menempuh pendidikan meskipun mendapatkan berbagai macam kesulitan karena memperhitungkan kesuksesan di masa depan (Cassidy, 2015).

Resiliensi akademik dibutuhkan mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan akademik seperti penyusunan skripsi, karena dalam proses penyelesaian skripsi melibatkan banyak rintangan dan inovasi sehingga dibutuhkan ketegaran diri agar dalam menuntaskan skripsi dengan tepat waktu. Resiliensi akademik yang tinggi pada mahasiswa akan menyebabkan ia sukses menghadapi tantangan seperti sulitnya mencari referensi, alat ukur dan hal lainnya sehingga adaptasi pada permasalahan yang dihadapinya menjadikannya orang yang bertahan (Anasuri & Kara, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aisya Adinda Putri, Nelia Afriyeni, dan Diny Amenike (2021) yang berjudul hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh (pjj) menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik maka akan semakin rendah stres akademik pada mahasiswa baru tahun 2020, begitu juga dengan sebaliknya.

Berdasarkan fenomena dan penelitian yang dijelaskan diatas menunjukkan bahwa resiliensi akademik diprediksi akan berhubungan dan memengaruhi stres akademik. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik

untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik mahasiswa mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik mahasiswa mengerjakan skripsi selama pandemi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini dapat memberikan manfaat diantaranya, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumbangan teoritis terhadap kajian ilmu pengetahuan pada bidang psikologi pendidikan dan klinis, khususnya kajian penelitian mengenai resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan dan sebagai bahan acuan bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kajian pemikiran kepada mahasiswa terkait resiliensi akademik terhadap stres akademik sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan antisipatif sebab-sebab terjadinya stres psikologis.
- b. Penelitian ini diharapkan menjadi kajian untuk fakultas dalam upaya melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk mengurangi stres psikologi mahasiswa mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 ataupun setelah pandemic berakhir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres menurut Bartsch dan Evelyn (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) merupakan ketegangan dimana terdapat tekanan yang terjadi pada seseorang dari segala aspek kehidupannya, tekanan yang dialami ketika berhadapan pada tuntutan atau harapan yang menguji kemampuan seorang dalam menyelesaikan dan mengatur hidup.

Menurut Ifdil, dkk (2017) kondisi stres yang banyak didapati pada siswa merupakan stres akademik. Gabungan dari kurangnya sumber-sumber daya seorang peserta didik dalam melakukan adaptasi terhadap tuntutan dan tekanan yang berasal dari akademik disebut dengan stres akademik, (Wilks, 2008). Menurut Govaerst & Gregoire (dalam Suwartika, 2014) stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu yang mengalami tekanan dari hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.

Menurut Rahmawati (2016) stres akademik merupakan keadaan yang terjadi pada mahasiswa yang gagal dalam mengelola permintaan akademik dan menanggapi permintaan akademik yang terlalu tinggi bagi dirinya. Alasan tekanan akademik adalah stresor akademik. Menurut Norma, Widiyanti, dan Hartiningsih (2021) dampak dari stres akademik yang dialami

oleh mahasiswa dapat menimbulkan dampak pada pikiran, perilaku dan emosi. Dampak pada pikiran akan menyebabkan sulit berkonsentrasi, ketegangan yang berkembang dapat menimbulkan stres dan dapat mengacaukan pikiran saat melakukan aktivitas. Selain itu efek psikologis salah satunya yaitu kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk serta kesulitan tidur dapat disebabkan oleh banyak pikiran yang mengganggu, banyak pikiran tersebut dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan. Selain itu stres akademik mengakibatkan kurang motivasi belajar, kurang usaha dalam belajar dan kurang memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Hasil penelitian beberapa responden mengungkapkan mengalami perubahan pola makan. Perubahan status gizi dapat terjadi pada seseorang yang mengalami stres. Pada seseorang yang mengalami stres akut, cenderung kurang nafsu makan, sedangkan pada seseorang yang mengalami stres kronis cenderung mengalami peningkatan nafsu makan. Hal tersebut terjadi karena pada seseorang yang mengalami stres akan terjadi pelepasan hormon yang mempengaruhi perilaku makan dan asupan gizi

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi di mana orang tidak dapat menghadapi permintaan terkait akademik lain yang melampaui aset serbaguna mereka dan dianggap sebagai suatu gangguan.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni stressor dan reaksi terhadap stressor akademik.

a. Stressor

Stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- 1) *Frustrations* (frustasi), terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dan siswa gagal dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, kekecewaan dalam berpacaran serta melewatkan kesempatan.
- 2) *Conflicts* (konflik) muncul ketika siswa berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.
- 3) *Pressure* (tekanan) adalah stressor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. Pressure dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, deadline tugas sekolah, dan hubungan interpersonal.

- 4) *Chances* (perubahan) merupakan perilaku yang dimunculkan siswa karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.
- 5) *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu tentang bagaimana siswa membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokstinasi.

b. Reaksi terhadap stressor

Selain stressor akademik, aspek kedua untuk mengukur stres akademik yaitu reaksi terhadap stressor akademik. reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori, yaitu:

- 1) *Physiological* (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Pada umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, berat badan berkurang atau berat badan bertambah.
- 2) *Emotional* (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stres adalah emosi, seperti ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal/ marah.
- 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional siswa yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok

berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri.

- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) mengarah pada pengalaman siswa terhadap stres dan penilaian kognitif siswa terhadap peristiwa stres yang kemudian memunculkan strategi yang dilakukan untuk mengatasi stres. Seperti, memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif dan menganalisa masalah yang dialami.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa aspek dari stres akademik menurut Gadzella dan Masten (2005) ada dua, yaitu (1) stressor akademik, dengan 5 kategori, yaitu: Frustration (frustasi), conflicts (konflik), pressure (tekanan), chance (perubahan) dan self-imposed (keinginan diri). (2) Reaksi terhadap stressor akademik, dengan 4 kategori, yaitu: physiological (reaksi fisik), emotional (reaksi emosi), behavioral (reaksi perilaku), dan cognitive appraisal (penilaian kognitif).

3. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Fink (2016) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

a. Faktor Biologis

Menurut Fink (2016), suatu aktivitas atau otak yang berkerja secara berlebihan dapat menyebabkan stres. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensori otak, homeostatis, dan hormon adrenalin.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan tekanan adalah kesejahteraan ekonomi, pekerjaan sosial dan iklim umum. Semakin tinggi status dan pekerjaan sosial seorang individu, maka semakin tinggi pula beban dan ketegangan yang harus dipikul oleh individu tersebut. Ibarat seorang siswa, semakin tinggi derajat pendidikannya, semakin tinggi pula tugas dan kewajiban yang harus dihadapi yang dapat memicu stres akademik.

Berdasarkan teori di atas faktor yang mempengaruhi stres akademik terdapat beberapa faktor. Pertama, yaitu faktor internal yang berasal dari individu, yang meliputi pola pikir, keyakinan, dan kepribadian. Kedua, yaitu faktor eksternal yang berasal dari luar individu, yang meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba. Akibat dari faktor eksternal tersebut individu akan merasa tertekan sehingga dapat menimbulkan stres.

B. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi Akademik

Resiliensi diartikan sebagai gagasan yang menggambarkan kapasitas individu untuk dapat bertahan dan mengelola masalah yang dihadapinya. Kekecewaan dan kemajuan dalam hidup seseorang tidak akan sepenuhnya terpaku pada kekuatan yang dimilikinya (Jackson dan Watkin, 2014). Resiliensi adalah kemampuan orang untuk menghadapi tekanan yang

mereka hadapi saat itu dan selanjutnya menghadapi peluang tekanan mulai sekarang (Wiea dan Wirawan, 2019).

Resiliensi yang dilakukan oleh seorang mahasiswa sering diartikan sebagai resiliensi akademik. Cassidy (2015) menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah haluan orang yang dapat menyesuaikan diri secara efektif meskipun mereka merasa terjepit. Rojas (2015) mencirikan kekuatan akademik sebagai kursus unik dari penampilan individu perilaku serbaguna ketika dia berada di atas masalah dan mendorong kapasitas baru dari metode yang terlibat dalam menangani masalah di akademik.

Cassidy (2015) menganggap resiliensi akademik sebagai sumber daya atau kekuatan, kualitas dan interaksi yang menguntungkan dan secara umum akan secara tegas memengaruhi bagian dari pelaksanaan, pencapaian, kesejahteraan, dan kemakmuran individu. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan penggambaran bagaimana kekuatan dan keluwesan yang dibutuhkan orang untuk bangkit dari pertemuan antusias yang pesimis.

Mengingat sebagian dari definisi di atas, cenderung beralasan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan siswa untuk membuat karena dalam keadaan sulit yang mereka hadapi, memiliki pilihan untuk mencoba belajar dan menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut dan memiliki pilihan bangkit dan mempersiapkan diri untuk menghadapi masalah yang akan ada di masa depan sejauh latihan ilmiah.

2. Aspek-aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2015) memaparkan aspek- aspek resiliensi akademik yaitu sebagai berikut :

a. *Perseverance* (kekuatan)

Aspek tersebut menggambarkan orang-orang yang berusaha keras, dan itu menyiratkan bahwa orang akan terus berusaha dan tidak menyerah secara efektif, berpusat pada siklus dan tujuan yang mereka miliki, tidak kenal lelah dalam menghadapi kesulitan, memiliki daya cipta dan pikiran kreatif dalam menangani masalah, dan dapat memosisikan diri secara seimbang. masalah karena setiap pintu terbuka untuk pembangunan..

b. *reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan)

Seseorang yang mampu merefleksikan kekuaran dan kelemahan yang dimilikinya serta mampu mencari bantuan, dukungan dan dorongan dari individu lain sebagai upaya perilaku adaptif individu.

c. *Negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional)

Gambaran ketegangan, perasaan pesimis, perspektif itikad baik dan sinisme serta pengakuan pesimis yang dimiliki individu selama hidupnya. Dengan demikian, orang yang serba bisa justru ingin menjauhkan diri dari hal-hal yang berbau pesimistis, mengganggu, serta memiliki perasaan penting dan alasan dalam menjalani kehidupannya.

Dari aspek yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek resiliensi akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan aspek resiliensi akademik siswa yang dipaparkan oleh Cassidy (2015) yaitu *perseverance* (kekuatan), *reflecting and adaptive help-seeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

3. Faktor-Faktor Penyebab Resiliensi Akademik

Rojas (2015) dalam penelitiannya memaparkan dua faktor resiliensi akademik yaitu faktor protektif (*protective factor*) dan faktor resiko (*risk factor*). Faktor risiko berkaitan dengan kemiskinan, rendahnya status ekonomi, disfungsi keluarga, terjadinya konflik dalam keluarga, rendahnya dukungan sosial, kurangnya keterampilan pola asuh orang tua. Sedangkan faktor protektif berkaitan dengan rendahnya tingkat stres keluarga, *attachment* individu, harapan yang tinggi, tingkat intelegensi, lingkungan yang aman dan adanya komunikasi yang baik.

Rojas (2015) juga menjelaskan terdapat beberapa hal yang dapat mendorong individu untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi antara lain optimisme, memiliki empati, *self-esteem*, harga diri, memiliki kontrol diri yang baik dalam menjalankan tujuan dan isi akademik, memiliki motivasi dan adanya kemampuan dalam *problem solving* yang baik.

Dyer dan McGuinnes sejalan dengan Rojas juga mendefinisikan faktor protektif sama halnya dengan faktor pelindung sifat atau situasi tertentu yang diperlukan dalam proses terbentuknya resiliensi (Ramires,

2007). Faktor protektif dikategorikan menjadi dua yaitu *internal protectif factor* yang berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi diri, emosi diri dan optimisme dan *external protektif factor* yang berasal dari luar individu yang berupa dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun lingkungan tempat tinggal individu tersebut (Mc Cubbin, 2001).

Berdasarkan penjelasan diatas faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik ini memungkinkan ada karena kondisi yang tidak menyenangkan oleh orang-orang seperti orang-orang dari kelompok berisiko tinggi, khususnya anak-anak yang tumbuh dari keluarga berpenghasilan rendah, memiliki hambatan nyata, mengalami tekanan atau cedera, dan sebagainya. Faktor-faktor perjudian ini berasal dari mental, lingkungan, keuangan, biologis.

C. Pandemi Covid-19

1. Pengertian Pandemi Covid-19

Pada akhir tahun 2019 tepatnya pada bulan Desember, dunia dihebohkan dengan adanya virus *corona* (Covid-19) yang membuat seluruh masyarakat ketakutan. Covid 19 menjadi salah satu pembahasan utama seluruh dunia termasuk Indonesia. Adapun negara Indonesia juga merupakan negara yang terinfeksi virus Covid 19.

Menurut Dong, dkk (2020) 2019-nCoV yang muncul telah menarik perhatian global. Covid-19 telah dinyatakan oleh WHO sebagai darurat kesehatan masyarakat yang telah menjadi perhatian internasional.

Coronavirus Disease 2019 (Covid) merupakan penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Putri, 2020). Berdasarkan bukti ilmiah, Covid-19 bisa menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk ataupun bersin. Orang yang kontak erat dengan pasien Covid-19 ataupun orang yang merawat pasien Covid-19 merupakan orang yang paling berisiko untuk tertular penyakit ini.

2. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran

Munculnya virus Covid-19 ini membuat pemerintah Indonesia harus membuat kebijakan-kebijakan agar kasus Covid-19 tidak meningkat. Salah satu kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah yaitu larangan untuk berkumpul dan beraktivitas di luar rumah, beribadah di rumah, bekerja di rumah dan belajar di rumah. Kebijakan ini dibuat karena virus Covid-19 yang sangat berbahaya dan dapat ditularkan kepada orang lain melalui berbagai macam kontak fisik, seperti sentuhan dan *droplet* melalui udara sehingga salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghindari penyakit ini ialah individu harus menjaga jarak sosial satu dengan yang lain (*physical distancing*) (Amalia & Sa'adah, 2020).

Salah satu kebijakan pemerintah mengenai kegiatan di rumah adalah kegiatan belajar. Namun, pembelajaran yang dilakukan di rumah harus tetap dalam pengawasan guru dengan menggunakan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Adapun pembelajaran jarak jauh ini akan tetap dilakukan selama situasi dan kondisi masih dinilai rawan dalam penyebaran Covid-19. (Wahyuningsih, 2021) mengatakan bahwa sistem pembelajaran dengan

menggunakan media daring yang dilaksanakan selama pandemi Covid-19 ini pun memiliki berbagai masalah yang dapat menghambat sistem pembelajaran, yakni:

a. Keterbatasan Penguasaan Teknologi Informasi

Masalah ini merupakan masalah yang banyak dialami baik oleh pendidik maupun peserta didik. Hal ini karena, tidak semua pendidik dan peserta didik yang paham akan penggunaan teknologi sehingga hal ini dapat membatasi mereka dalam menggunakan media daring.

b. Sarana dan Prasarana yang Kurang Memadai

Pembelajaran dengan media daring tentunya memerlukan perangkat teknologi yang memiliki harga yang mahal. Selain masalah sarana dan prasarana ini, pengadaan kuota atau pulsa yang mahal juga menjadi masalah dimana tidak semua pendidik dan peserta didik di Indonesia memiliki perekonomian yang baik.

c. Akses Internet yang Terbatas

Jaringan internet yang belum merata di seluruh pelosok Indonesia menyebabkan sulitnya mengakses jaringan internet. Hal ini membuat tidak semua lembaga pendidikan yang ada di Indonesia dapat menggunakan akses internet dengan lancar.

D. Kerangka Berpikir

Hulukati & Djibran (dalam Hartaji, 2012) mengatakan mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari sekolah

tinggi, akademik, politeknik, institut dan universitas. Mahasiswa merupakan salah satu unsur modernisasi, tentu juga terkena efek dari modernisasi. Maka mahasiswa juga tidak terlepas dari kompleksitas dari modernisasi. Mahasiswa perlu mengoptimalkan kemampuannya dalam mengatasi permasalahan dan hambatan, khususnya dalam menyusun skripsi.

Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi berhadapan dengan berbagai macam masalah. Pemahaman akan diri dan situasi yang mendukung mahasiswa agar mampu menyelesaikan skripsi terlepas dari berbagai kesulitan yang dihadapi dan situasi tersebut adalah bentuk dari resiliensi. Menurut Desmita dalam Hatari dan Setyawan (2020), resiliensi sangat berguna untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi. Banyaknya kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan dalam penyusunan skripsi, maka dipandang perlu bagi mahasiswa membangun resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrem dan kesengsaraan. Menurut Papalia (2011) resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri-ciri, kemampuan penyesuaian yang baik, percaya diri, mandiri, pandai berbicara, penuh perhatian, suka membantu dan berpusat pada tugas.

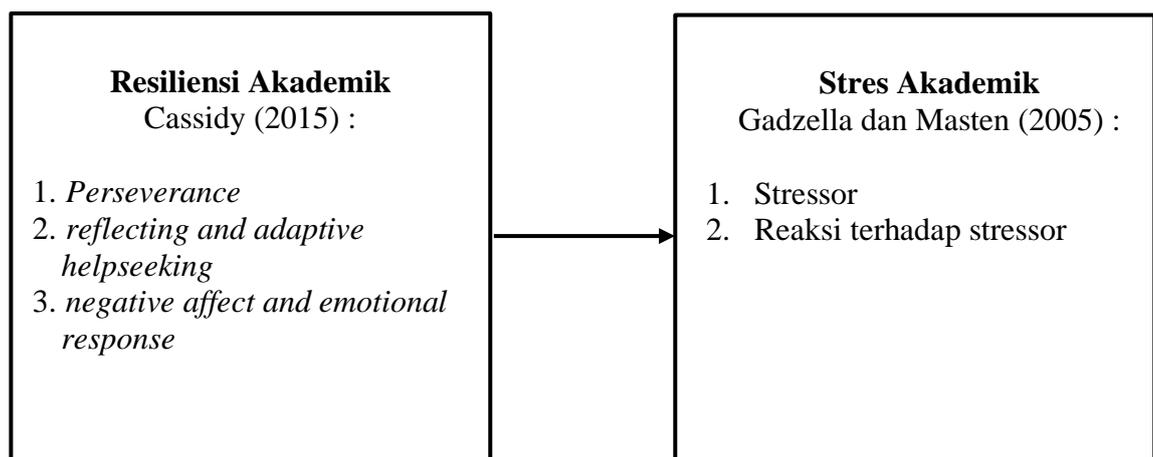
Resiliensi tidak hanya dilihat dari kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik pada situasi sulit yang dialami, tetapi juga kemampuan individu untuk tetap mempertahankan kondisi fisik atau kesehatan dengan baik dan melakukan proses adaptasi dengan cara-cara yang tidak merusak atau maladaptif. Resiliensi akademik terjadi ketika seorang pembelajar mampu menunjukkan keterampilan yang dimilikinya dalam menghadapi sebuah pengalaman negatif, kondisi yang menghambat pembelajaran, sehingga pada akhirnya mereka akan tetap mampu beradaptasi dan menjalankan tuntutan akademik dengan baik (Boatman, 2014).

Resiliensi akademik dapat digunakan untuk dapat bangkit, mampu untuk bertahan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya. Resiliensi akademik yang baik dapat mengatasi berbagai tantangan, permasalahan yang menimbulkan stres yang di alami mahasiswa selama menyelesaikan pendidikannya (Amelia dalam Septiani & Fitria, 2017).

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya (Sarafino, 2012) menyatakan bahwa. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stres.

Stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya (Wilks, 2008). Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terdapatnya ketegangan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus dikerjakan oleh individu (Olejnik & Holschuh, 2007).

Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah akan cenderung kesulitan dalam melakukan adaptasi dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga mahasiswa akan cenderung mengalami hambatan dalam menyelesaikan masalah akademik, hal ini nantinya akan memunculkan stres akademik pada mahasiswa (Septiana, 2021). Oleh karena itu, peneliti menduga bahwa terdapat hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik.



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H0: Tidak terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19.

H1: Terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar-variabel. Variabel-variabel ini diukur dengan instrumen penelitian sehingga informasi yang terdiri dari angka dapat diperiksa dengan metodologi terukur (Creswell, 2008). Penelitian dengan metodologi kuantitatif menekankan penyelidikan pada informasi matematika yang berbeda (angka) yang ditangani oleh strategi yang terukur.

Pada dasarnya, metodologi kuantitatif dilakukan dalam eksplorasi inferensial (berkenaan dengan pengujian spekulasi) dan tergantung pada hasil akhir pada kemungkinan yang tidak valid untuk menolak teori. Melalui teknik kuantitatif akan diperoleh makna pengumpulan kontras atau makna hubungan antar faktor yang dipusatkan. Eksplorasi kuantitatif adalah studi contoh yang sangat besar (Azwar, 2016).

Rancangan penelitian statistik inferensial digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan resiliensi akademik pada mahasiswa mengerjakan skripsi dengan stres akademik. Sementara itu, statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran kondisi sebaran resiliensi akademik dan stres akademik.

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu sebagai berikut :

1. Variabel Bebas : Resiliensi Akademik
2. Variabel Terikat : Stres Akademik

C. Definisi Konseptual

1. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah bentuk ketahanan yang dikembangkan seseorang agar dapat terus bertahan dan bangkit dari kondisi maupun pengalaman yang mengakibatkan trauma yang di alami.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami pada peserta didik dimana gagal dalam meghadapi tekanan akademik dan menganggap tuntutan akademik yang diterima tersebut sebagai gangguan.

D. Definisi Oprasional

1. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah merupakan kemampuan yang dimiliki seorang mahasiswa untuk dapat menghadapi permasalahan dan perubahan akademik yang terjadi selama pandemi, sehingga dalam kondisi tekanan akademik sekalipun akan tetap mampu mengerjakan skripsi dengan baik. Resiliensi akademik memiliki aspek antara lain *perseverance* (kekuatan), *reflecting and adaptive helpseeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam

mencari bantuan), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional) (Cassidy, 2015).

2. Stres Akademik

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

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2015) mengatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik khusus yang sudah ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan mempelajari lalu menarik kesimpulan. Populasi itu tidak hanya satu orang, tapi suatu objek ataupun benda yang lainnya. Artinya, populasi melibatkan seluruh dari karakteristik, sifat, dan ciri yang ada pada subjek atau objek itu. Populasi menurut Arikunto (2010) adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif dari universitas X yang berjumlah 35.628 yang berada di kota Samarinda, Kalimantan Timur.

2. Sample

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel terhadap sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2015).

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu mahasiswa yang memenuhi kriteria tertentu. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu :

a. Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi

Secara umum mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang akan atau telah menyelesaikan mata kuliahnya dan tengah mengambil tugas akhir atau skripsi (Pratiwi & Lailatulshifah, 2012). Menurut Winkel (dalam Roellyana & Listiyandini, 2016) periode rentan usia mahasiswa yang biasanya diebut mahasiswa tingkat akhir adalah antara usia 21-25 tahun.

Menurut penulisan pedoman skripsi Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman 2021 skripsi adalah karya ilmiah asli yang bukan merupakan hasil jiplakan dari hasil penelitian yang ditulis menggunakan metode dan mekanisme yang benar, yang bersifat ilmiah berdasarkan prosedur penelitian yang menjurus pada permasalahan dalam bidang bimbingan dan konseling maupun bidang pendidikan pada umumnya.

Sampel yang digunakan adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengambil mata kuliah skripsi yang memiliki usia antara 21-25 tahun dikarenakan sesuai dengan topik penelitian yang dimana subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Selama pandemi Covid-19

Selama pandemi Covid-19, Wang, dkk (dalam Jiang, dkk 2022) aktifitas rutin yang dibatasi dan isolasi mandiri memberikan dampak psikologis yang signifikan kepada orang-orang. Aafreen, Priya, dan Gayathri (dalam

Jiang, dkk 2020) mengatakan bahwa kehidupan akademik sendiri sudah dipenuhi dengan stres yang bersumber dari berbagai sumber. Ditambah lagi dengan penemuan WHO bahwa isolasi sosial meningkatkan kecemasan, stress dan kemarahan individu. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19 lebih rentan mengalami stres akademik.

F. Metode Pengumpulan Data

Suatu cara yang dipakai peneliti untuk memperoleh data penelitian yaitu menggunakan metode pengumpulan data. Data kuantitatif merupakan data yang terbentuk angka dapat berupa skoring ataupun data kualitatif yang diangkakan (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini, penulis menggunakan penelitian data terpakai (uji coba terpakai). Hadi (2000) mengemukakan uji coba terpakai merupakan hasil uji cobanya dari item-item yang sah langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Dimana pada uji coba terpakai memiliki kelemahan yaitu jika banyak item yang gugur serta sedikit item yang valid, maka peneliti tidak lagi memiliki kesempatan untuk memperbaiki skalanya. Sedangkan kelebihan pada uji coba terpakai yaitu tidak perlu membuang-buang biaya, tenaga dan waktu untuk kepentingan uji coba semata-mata (*try out*). Alasan menggunakan uji coba terpakai karena keterbatasan subjek, selain itu juga memperhitungkan efektivitas waktu pengumpulan data agar lebih singkat.

Skala likert tersusun atas empat alternatif jawaban. Skala tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala pengukuran tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Skala Pengukuran Likert

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Favorable adalah pernyataan yang positif yang mendukung aspek penelitian, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan sikap yang negatif yang tidak mendukung aspek penelitian.

Adapun instrumen dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Skala Stres Akademik

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005) yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Uji Coba Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Stressor	<i>Frustations</i>	19, 31, 39	10, 25, 35	6
	<i>Conflicts</i>	2, 20, 32	11, 26, 36	6
	<i>Pressure</i>	3, 21, 33	12, 27, 37	6
	<i>Changes</i>	4, 22	13, 28	4
	<i>Self-Imposed</i>	5, 23	14, 29	4
Reaksi Terhadap Stressor	<i>Physiological</i>	1, 6, 24, 34	7, 15, 30, 38	8
	<i>Emotional</i>	40, 41	16, 44	4
	<i>Behavioral</i>	8, 42	17, 45	4
	<i>Cognitive</i>	9, 43	18, 46	4
	<i>Appraisal</i>			
Total				46

Sumber data: lampiran hal 87

Berikut merupakan blueprint dari skala stress akademik setelah di kurangi aitem yang gugur saat melakukan uji validitas:

Tabel 4. Blueprint Skala Stres Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Stressor	<i>Frustrations</i>	19, 31, 39	10, 25, 35	6
	<i>Conflicts</i>	2, 20, 32	11, 26, 36	6
	<i>Pressure</i>	3, 21, 33	12, 27, 37	6
	<i>Changes</i>	22	13, 28	3
	<i>Self-Imposed</i>	5, 23	14, 29	4
Reaksi Terhadap Stressor	<i>Physiological</i>	6, 24, 34	7, 15, 30, 38	7
	<i>Emotional</i>	40, 41	16, 44	4
	<i>Behavioral</i>	8	17, 45	3
	<i>Cognitive Appraisal</i>	43	18, 46	3
Total				42

Sumber data: lampiran hal 87

2. Skala Resilensi Akademik

Skala resilensi akademik mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Cassidy (2015) yaitu *perseverance* (kekuatan), *reflecting and adaptive helpseeking* (merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan), *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional).

Tabel 5. *Blueprint* Skala Uji Coba Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unvafourable</i>	
Perseverance	Kemampuan untuk bekerja keras dan pantang menyerah	1, 15, 29	8, 22, 36	6
	Menerima dan memanfaatkan saran dan umpan-balik serta kemampuan pemecahan masalah	9, 23, 37	2, 16, 30	6
	Menghadapai tantangan dan mampu mencapai target	3, 17, 31	10, 24, 38	6
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	Mencari bantuan dan dukungan dari diri sendiri dan sekitar	11, 25, 39	4, 18, 32	6
	Kemampuan untuk menganalisa kekuatan dan kelemahan, memantau pencapaian serta memberikan penghargaan dan hukuman	5, 19, 33	12, 26, 40	6
<i>Avoidance of negative affect and emotional response</i>	Kecemasan dan <i>Catastrophising</i>	13, 27, 41	6, 20, 34	6
	Menghindari respons emosional negatif	7, 21, 35	14, 28, 42	6
Total				42

Sumber data: lampiran hal 91

Berikut merupakan blueprint dari skala resiliensi akademik setelah di kurangi aitem yang gugur saat melakukan uji validitas:

Tabel 6. *Blueprint* Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unvafourable</i>	
Perseverance	Kemampuan untuk bekerja keras dan pantang menyerah	1, 15, 29	8, 22, 36	6
	Menerima dan memanfaatkan saran dan umpan-balik serta kemampuan pemecahan masalah	9, 23, 37	2, 16, 30	6
	Menghadapai tantangan dan mampu mencapai target	3, 17, 31	10, 24, 38	6
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	Mencari bantuan dan dukungan dari diri sendiri dan sekitar	11, 25, 39	4, 18, 32	6
	Kemampuan untuk menganalisa kekuatan dan kelemahan, memantau pencapaian serta memberikan penghargaan dan hukuman	5, 19, 33	12, 26, 40	6
<i>Avoidance of negative affect and emotional response</i>	Kecemasan dan <i>Catastrophising</i>	13, 27, 41	6, 20, 34	6
	Menghindari respons emosional negatif	7, 21, 35	28, 42	5
Total				41

Sumber data: lampiran hal 91

G. Validitas Dan Reabilitas

1. Validitas

Hasil penelitian dapat dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang dikumpulkan dengan data yang benar-benar terjadi pada objek yang diteliti, serta instrumen yang valid dapat digunakan untuk mengukur data apabila alat ukur yang digunakan juga valid (Sugiyono, 2015). Validitas butir merupakan uji validitas yang dilakukan dalam

penelitian ini. Sugiyono (2015) menyatakan uji validitas butir dapat dianalisis dengan menghitung korelasi antara skor butir instrumen dengan skor total, atau dengan cara mencari daya pembeda skor tiap aitem dari kelompok yang memberikan jawaban tinggi dan rendah.

Uji validitas dilakukan pada masing-masing variabel penelitian. Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan pendapat Idrus (2009) bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki nilai $r_{xy} \geq 0.30$, nilai ini dapat digunakan sebagai patokan untuk menyatakan valid atau tidaknya suatu aitem tertentu. Adapun untuk mencari dan mengukur kesahihan validitas suatu skala dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik program statistik yakni *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 24.0 for windows*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan seberapa konsisten, dapat dipercaya dan dapat diandalkannya hasil pengukuran apabila kelompok subjek yang sama diukur dengan alat ukur yang sama memperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2016). Reliabilitas alat ukur penelitian ini akan diuji menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yaitu teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach. Menurut Azwar (2016) hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel jika *Alpha Cronbach* ≥ 0.700 . Teknik Alpha digunakan untuk membagi tes menjadi lebih dari dua bagian yang masing-masing berisi aitem dalam jumlah yang sama banyaknya (Azwar, 2016).

Tabel 7. Tingkat Keandalan Cronbach's Alpha

Nilai Cronbach's Alpha	Tingkat Keandalan
0.000-0.200	Kurang Andal
>0.200-0.400	Agak Andal
>0.400-0.600	Cukup Andal
>0.600-0.800	Andal
>0.800-1.000	Sangat Andal

H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas dan reliabilitas masing-masing skala diuraikan sebagai berikut:

1. Skala Stres Akademik

Skala stress akademik terdiri dari 46 butir dan terbagi atas dua aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung ≥ 0.300 dan $p < 0.05$ dengan $N = 120$. Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 46 butir terdapat 4 butir yang gugur dan 42 butir yang valid.

Nama Variabel : Stres Akademik

Nama Aspek 1 : Stressor

Nama Aspek 2 : Reaksi terhadap Stressor

Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik

Aspek	Aitem				Jumlah	
	Favorable		Unfavorable		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	2, 3, 5, 19, 20, 21, 22, 23, 31, 32, 33, 39	4	10, 11, 12, 13, 14, 25, 26, 27, 28, 29, 35, 36, 37	-	25	1
2	6, 8, 24, 34, 40, 41, 43	1, 9, 42	7, 15, 16, 17, 18, 30, 38, 44, 45, 46	-	17	3
Total	19	4	23	0	42	4

Sumber data: lampiran hal 87

Tabel 9. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Stres Akademik (N=120)

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Gugur	Jumlah Butir Sahih	R Terendah-Tertinggi	Sig Terendah-Tertinggi
Stressor	26	1	25	0.339-0.671	0.000-0.000
Reaksi terhadap Stressor	20	3	17	0.302-0.782	0.001-0.000

Sumber data: lampiran hal 87

Uji validitas skala dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *korelasi product moment*, dalam hal ini skala tersebut dinyatakan sah apabila r hitung > 0.300 dan $p < 0.05$ (Azwar, 2016), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala stres akademik tersebut dinyatakan sah.

Tabel 10. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala resiliensi Akademik (N=120)

No	Aspek	Skor Alpha
1	Stressor	0.884
2	Reaksi terhadap Stressor	0.919
Total		0.944

Sumber data: lampiran hal 95

Uji keandalan yang dilakukan dengan teknik *alpha cronbach's* dinyatakan reliabel jika nilai alpha > 0.600 (Azwar, 2016) dan didapatkan dari alpha = 0.944, sehingga dalam hal ini skala stres akademik tersebut dinyatakan sangat andal.

2. Skala Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik terdiri dari 42 butir dan terbagi atas tiga aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung ≥ 0.300 dan $p < 0.05$ dengan $N = 120$. Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa dari 42 butir terdapat 1 butir yang gugur dan 41 butir yang valid.

Nama Variabel : Resiliensi Akademik

Nama Aspek 1 : *Perseverance*

Nama Aspek 2 : *Reflecting and adaptive help-seeking*

Nama Aspek 3 : *Avoidance of negative affect and emotional response*

Tabel 11. Sebaran Aitem Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	1, 3, 9, 15, 17, 23, 29, 31, 37	0	2, 8, 10, 16, 22, 24, 30, 36, 38	0	18	0
2	5, 11, 19, 25, 33, 59	0	4, 12, 18, 26, 32, 40	0	12	0
3	7, 13, 21, 27, 35, 41	0	6, 20, 28, 34, 42	14	11	1
Total	21	0	20	1	41	1

Sumber data: lampiran hal 91

Tabel 12. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Resiliensi Akademik (N=120)

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Gugur	Jumlah Butir Sahih	R Terendah-Tertinggi	Sig Terendah-Tertinggi
<i>Perseverance</i>	18	0	18	0.536-0.676	0.000-0.000
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	12	0	12	0.514-0.685	0.000-0.000
<i>Avoidance of negative affect and emotional response</i>	12	1	11	0.595-0.664	0.000-0.000

Sumber data: lampiran hal 91

Uji validitas skala dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *korelasi product moment*, dalam hal ini skala tersebut dinyatakan sah apabila r hitung > 0.300 dan $p < 0.05$ (Azwar, 2016), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala resiliensi akademik tersebut dinyatakan sah.

Tabel 13. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Skala resiliensi Akademik (N=120)

No	Aspek	Skor Alpha
1	<i>Perseverance</i>	0.986
2	<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	0.974
3	<i>Avoidance of negative affect and emotional response</i>	0.971
Total		0.993

Sumber data: lampiran hal 95

Uji keandalan yang dilakukan dengan teknik *alpha cronbach's* dinyatakan reliabel jika nilai alpha > 0.600 (Azwar, 2016) dan didapatkan dari alpha = 0.993, sehingga dalam hal ini skala resiliensi akademik tersebut dinyatakan sangat andal.

I. Teknik Analisa Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan teknik korelasi *kendalltau*. Menurut Sugiyono (2015), korelasi *kendalltau* digunakan untuk mencari hubungan dan menguji hipotesis antara dua variabel atau lebih. Teknik ini digunakan untuk menganalisis sampel yang jumlah anggotanya lebih dari 10 dan dapat dikembangkan untuk mencari koefisien korelasi parsial. Data yang digunakan tidak harus berdistribusi normal.

Keseluruhan teknik analisa data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistikal Packages for Social Science*) versi 24.0 for Windows. Sebelum dilakukan uji analisis hipotesis terlebih dahulu akan diadakan uji asumsi yang terdiri dari:

1. Uji Normalitas

Adapun tujuan dari pengujian normalitas yakni untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal (Ghozali, 2018). Menurut Hadi (2000) mengasumsikan bahwa skor dari variabel yang telah dianalisis mengikuti hukum distribusi normal baku (kurva) dari *Gauss*. Jika sebaran distribusinya normal, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi teoritis dari kurva. Kaidah yang digunakan, adalah jika p dari nilai Z (*kolmogrov-Smirnov*) $> 0,05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebarannya tidak normal.

2. Uji Linearitas

Tujuan dari pengujian linieritas adalah agar memahami hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas melihat hubungan antara variabel resiliensi terhadap stres akademik untuk melihat apakah linear atau tidak. Dengan melihat kaidah yang sudah ditentukan bahwa nilai p dari nilai F (*Deviation from linearity*). Jika $p > 0,05$ maka hubungannya linear, tetapi jika $p < 0,05$ maka hubungan tidak linear

3. Uji Hipotesis

Uji asumsi atau uji prasyarat adalah bagian dari uji normalitas data dan juga uji linieritas yang setelahnya dilakukan pengujian hipotesis. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan resiliensi akademik terhadap stres akademik. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *KendallTau*. Uji korelasi *KendallTau* merupakan uji statistik non-

parametrik yang tidak mensyaratkan data harus berdistribusi normal dan linear. Uji *KendallTau* dilakukan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang berdata ordinal (Sugiono, 2015). Penyelesaian hasil dari analisis ini dilakukan dengan dibantu program komputer SPSS 24.0 *for Windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, sehingga individu yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang juga berusia dari 21 tahun hingga 25 tahun. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 120 orang. Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-Laki	51	43
2.	Perempuan	69	58
Total		120	100

Berdasarkan tabel 14 tersebut dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini yaitu didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 69 orang dengan persentase 58 persen.

Tabel 15. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1.	21	16	13
2.	22	42	35
3.	23	26	22
4.	24	31	26
5.	25	5	4
Total		120	100

Berdasarkan tabel 15 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang di dominasi mahasiswa dengan usia 22 tahun berjumlah 42 orang dengan persentase 35 persen.

Tabel 16. Karakteristik Subjek Berdasarkan Fakultas.

No.	Fakultas	Jumlah	Persentase
1.	Fakultas Ekonomi Dan Bisnis	5	4
2.	Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik	7	6
3.	Fakultas Pertanian	12	10
4.	Fakultas Kehutanan	7	6
5.	Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan	11	9
6.	Fakultas Perikanan Dan Ilmu Kelautan	14	12
7.	Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam	16	13
8.	Fakultas Hukum	10	8
9.	Fakultas Teknik	8	7
10.	Fakultas Kedokteran	10	8
11.	Fakultas Kesehatan Masyarakat	6	5
12.	Fakultas Farmasi	7	6
13.	Fakultas Ilmu Budaya	7	6
Total		120	100

Berdasarkan tabel 16 tersebut dapat diketahui bahwa subjek yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dari Fakultas Perikanan Dan Ilmu Kelautan berjumlah 14 orang dengan persentase 12 persen dan Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam berjumlah 16 orang dengan persentase 13 persen.

2. Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan guna menggambarkan bagaimana kondisi sebaran data pada mahasiswa di kota Samarinda. Mean empiris dan mean hipotesis diperoleh dari respon sampel penelitian melalui dua skala penelitian yaitu skala

resiliensi akademik dan stres akademik. Kategori berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empiris dapat langsung dilihat deskriptif data penelitian.

Menurut Azwar (2016) pada dasarnya interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor terhadap suatu norma (mean) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor mean empirik yang lebih tinggi dari mean hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. Kaidah untuk mendapatkan status pada rerata empirik dan rerata hipotetik adalah:

- a. Apabila nilai rerata empirik $>$ rerata hipotetik, maka statusnya tinggi.
- b. Apabila nilai rerata empirik $<$ rerata hipotetik, maka statusnya rendah

Berikut mean empirik dan mean hipotetik penelitian ini:

Tabel 17. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Stres Akademik	102.575	34.290	105	34.3	Rendah
Resiliensi Akademik	109.375	33.114	102.5	35	Tinggi

Sumber data: lampiran hal 96

Berdasarkan tabel 17 di atas diketahui gambaran sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada Mahasiswa di Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi diperoleh mean empirik 102.575 lebih rendah dari mean hipotetik 105 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori tingkat stres akademik tinggi.

Tabel 18. Kategorisasi Skor Stres Akademik

Interval Kcenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 157.5	Sangat Tinggi	7	5.8
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	122.5-157.5	Tinggi	30	25
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	87.5-122.5	Sedang	40	33.3
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	52.5-87.5	Rendah	33	27.5
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 52.5	Sangat Rendah	10	8.3

Sumber data: lampiran hal 96

Berdasarkan tabel 18 yang memiliki rentang nilai skala stres akademik di dominasi oleh kategori sedang sebanyak 40 orang dengan persentase 33.3 persen dan kategori rendah sebanyak 33 orang dengan persentase 27.5 persen.

Tabel 19. Kategorisasi Skor Resiliensi Akademik

Interval Kcenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 154	Sangat Tinggi	17	14.2
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	119.7-154	Tinggi	28	23.3
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	85.3-119.7	Sedang	41	34.2
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	51-85.3	Rendah	33	27.5
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 51	Sangat Rendah	1	0.8

Sumber data: lampiran hal 96

Berdasarkan tabel 19 yang memiliki rentang nilai skala resiliensi akademik di dominasi oleh kategori sangat tinggi sebanyak 17 orang dengan persentase 14.2 persen, kategori tinggi sebanyak 28 orang dengan persentase 23.3 persen, kategori sedang sebanyak 41 orang dengan persentase 34.2 persen, dan kategori rendah sebanyak 33 orang dengan persentase 27.5 persen.

3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode analisis korelasi. Sebelum dilakukan uji analisis hipotesis terlebih dahulu akan diadakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas,

uji linieritas, uji multikolieritas, dan uji homoskedastisitas sebagai syarat dalam penggunaan analisis korelasi.

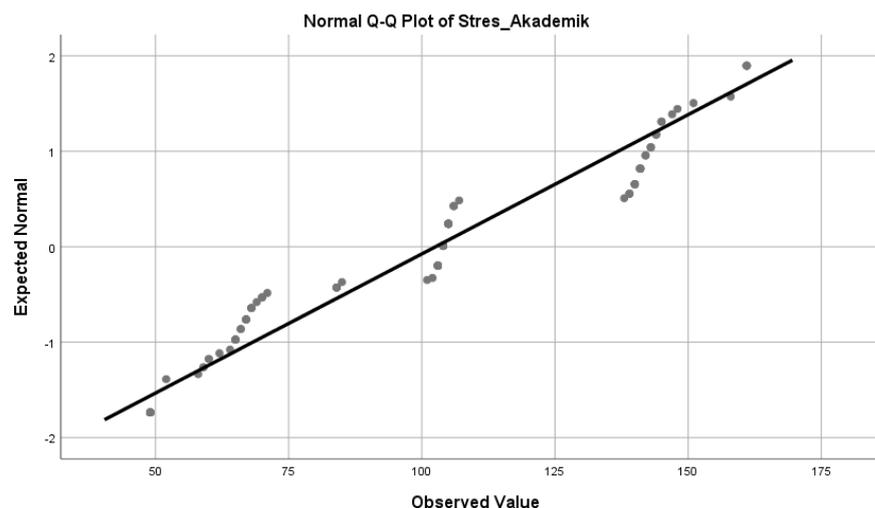
a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model korelasi, nilai residu dari korelasi mempunyai distribusi yang normal. Jika distribusi dari nilai-nilai residual tersebut tidak dapat dianggap berdistribusi normal, maka dikatakan ada masalah terhadap asumsi normalitas. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika $p > 0.05$ maka sebaran datanya normal, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka sebaran datanya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

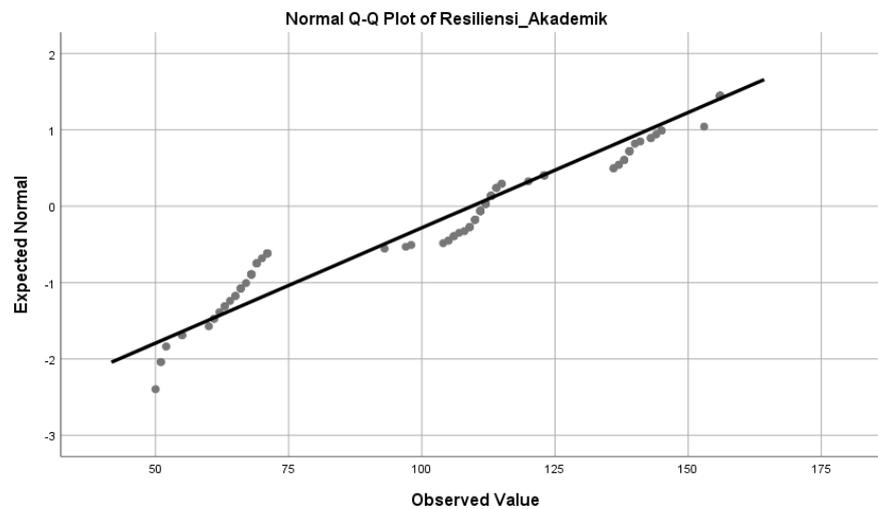
Tabel 20. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	P	Keterangan
Stres Akademik	0.158	0.000	Tidak Normal
Resiliensi Akademik	0.160	0.000	Tidak Normal

Sumber data: lampiran hal 97



Gambar 2. Q-Q Plot Stres Akademik



Gambar 3. Q-Q Plot Resiliensi Akademik

Berdasarkan tabel 20 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap stres akademik menghasilkan nilai $Z = 0.158$ dan $p = 0.000 < 0.05$. Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data butir-butir stres akademik adalah tidak normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap resiliensi akademik menghasilkan nilai $Z = 0.160$ dan $p = 0.000 < 0.05$. Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data butir-butir resiliensi akademik adalah tidak normal.

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yaitu stres akademik dan resiliensi akademik memiliki sebaran data tidak normal, dengan demikian analisis data secara parametrik tidak dapat dilakukan, karena tidak memenuhi sebagai salah satu persyaratan atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

b. Uji Linearitas

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dapat pula untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linearitas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas hubungan adalah bila nilai deviant from linearity $p > 0.05$ dan nilai F hitung $< F$ tabel maka hubungan dinyatakan linear. Berikut hasil uji linearitas antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 21. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Stres Akademik - Resiliensi Akademik	1.837	3.92	0.011	Tidak Linear

Sumber data: lampiran hal 97

Pada tabel 21 di atas didapatkan hasil bahwa :

- 1) Hasil uji asumsi linearitas antara variabel stres akademik dengan resiliensi akademik menunjukkan nilai F hitung $< F$ tabel yang artinya hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik yang mempunyai nilai deviant from linearity $F = 1.837$ dan $p = 0.011 < 0.050$ yang berarti hubungannya dinyatakan tidak linear.

4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas permasalahan yang telah dirumuskan untuk itu jawaban sementara itu harus diuji kebenarannya secara empirik. Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik terhadap stres akademik. Data-data pada kedua variabel pada penelitian ini tidak berdistribusi normal, maka hipotesis tersebut menggunakan statistik

nonparametrik yaitu dengan analisis korelasi *Kendalltau*. Hasil uji hipotesis dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 22. Hasil Uji Hipotesis *KendallTau*

Variabel	P	N	r
Resiliensi Akademik (X) - Stres Akademik (Y)	0.000	120	-0.774

Sumber data: lampiran hal 97

Berdasarkan tabel 22 di atas, menunjukkan koefisien korelasi *kendalltau* antara variabel resiliensi akademik (X) dan stres akademik (Y) sebesar -0.774. Pada kolom P (sig.) diperoleh taraf kritik (peluang untuk menolak H₀) yaitu sebesar 0,000. Karena nilainya kurang dari $p = 0.05$, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima. Oleh karena itu dapat disimpulkan, ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa universitas X di Samarinda.

Tabel 23. Pedoman Kekuatan Hubungan Korelasi *Kendalltau*

Nilai Correlation Coeficient	Tingkat Hubungan
0,00-0,25	Sangat Lemah
0,26-0,50	Cukup
0,51-0,75	Kuat
0,76-0,99	Sangat Kuat
1	Sempurna

5. Hasil Uji Hipotesis Tambahan

Uji hipotesis tambahan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara lebih rinci dan mendalam mengenai keterikatan hubungan antara aspek-aspek variabel bebas dengan aspek-aspek variabel terikat. Pada hasil uji analisis korelasi parsial menggunakan *kendalltau* yaitu pada aspek-aspek resiliensi akademik dengan aspek-aspek stres akademik di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial *KendallTau* terhadap Stresor (Y1)

Aspek	r Tabel	r	P	Keterangan
<i>Perseverance</i> (X1)	0.179	-0.794	0.000	Signifikan
<i>Reflecting and Adaptive Help Seeking</i> (X2)	0.179	-0.791	0.000	Signifikan
<i>Negative Affect and Emotional Response</i> (X3)	0.179	-0.780	0.000	Signifikan

Sumber data: lampiran hal 98

Pada tabel 23 dapat diketahui bahwa aspek *perseverance* (X1), aspek *reflecting and adaptive help seeking* (X2), dan aspek *negative affect and emotional response* (X3) menunjukkan hasil yaitu berkorelasi negatif signifikan terhadap aspek stresor (Y1).

Tabel 25. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial *KendallTau* terhadap Reaksi Terhadap Stresor (Y2)

Aspek	r Tabel	r	P	Keterangan
<i>Perseverance</i> (X1)	0.179	-0.763	0.000	Signifikan
<i>Reflecting and Adaptive Help Seeking</i> (X2)	0.179	-0.760	0.000	Signifikan
<i>Negative Affect and Emotional Response</i> (X3)	0.179	-0.753	0.000	Signifikan

Sumber data: lampiran hal 98

Pada tabel 24 dapat diketahui bahwa aspek *perseverance* (X1), aspek *reflecting and adaptive help seeking* (X2), dan aspek *negative affect and emotional response* (X3) menunjukkan hasil yaitu berkorelasi negatif signifikan terhadap reaksi terhadap stresor (Y2).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19 di Samarinda. Pada hasil uji normalitas, nilai yang

didapatkan pada variabel stres akademik memiliki sebaran data tidak normal. Kemudian pada variabel resiliensi akademik memiliki sebaran data yang tidak normal pula. Karena sebaran data yang didapatkan tidak normal, maka uji statistik yang digunakan yaitu uji korelasi nonparametrik kendall Tau.

Hasil uji nonparametrik menunjukkan bahwa korelasi antara variabel resiliensi akademik dan stres akademik sebesar -0.744 dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa mengerjakan skripsi selama pandemi covid-19. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Triana, Hardjajani, dan Karyanta (2015) dimana terdapat hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Garnezy (dalam Terzi, 2013) mengartikan dimana resiliensi adalah kemampuan pemulihan dan kemampuan untuk dapat beradaptasi saat sebelum seseorang mengalami stres yang berbahaya. Pidgeon, dkk (2014), dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi akan mengalami stres yang rendah sehingga dampak negatif yang ditimbulkan juga rendah.

Resiliensi memiliki kontribusi yang cukup besar karena resiliensi adalah kekuatan untuk dapat beradaptasi positif dan dapat berfungsi sebagai pertahanan dari kondisi stres dan depresi dari lingkungan yang sulit dan penuh tekanan (Shatté, Perlman, Smith, & Lynch, 2017). Menurut Portzky, Wagnild, Bacquer & Audenaert

(dalam Septiani & Fitria, 2016) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi pada diri mahasiswa biasanya berkorelasi positif dengan tingkat *self-efficacy*, *self-confidence*, dan disiplin yang tinggi; keberanian dan optimisme dalam menghadapi kegagalan; kapasitas kognitif di atas rata – rata. Sehingga nantinya mahasiswa memiliki kapasitas untuk melakukan adaptasi.

Faktor yang menjadi penyebab stres akademik pada mahasiswa adalah pola pikir pesimis, kepribadian negatif, keyakinan diri (*self-efficacy*) yang rendah, jam pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, dan dorongan orang tua (Oon, 2007). Penelitian Liu (2011) mahasiswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh hal lainnya yaitu ujian, kurangnya prestasi, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim pendidikan yang kurang mendukung keyakinan dan kemauan belajar, serta ketatnya peraturan.

Rathus (dalam Irza, 2007) mengemukakan bahwa seseorang dengan stres cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Pada tingkat stres yang tinggi, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri, keyakinan diri dan harga diri. Akibatnya dia lebih banyak menarik diri dari lingkungannya, suka menyendiri, dan tidak tertarik melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukannya. Penelitian diatas menunjukkan terdapat keterkaitan antara resiliensi akademik dengan stres akademik dimana terdapat faktor-faktor yang sama yang dapat menyebabkan terjadinya antara resiliensi akademik dengan stres akademik, seperti adanya keyakinan diri (*self-efficacy*), kepribadian mampu beradaptasi dan tahan banting, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk berfikir optimis serta menghindari pemikiran negatif.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada variabel stres akademik, dapat diketahui bahwa kategori jawaban dari responden di dominasi dengan kategori sedang dimana terdapat sebanyak sebanyak 40 orang dengan persentase 33.3 persen, dan kategori rendah dengan jumlah frekuensi sebanyak 33 orang dengan persentase 27.5 persen. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhany, Firdausi, dan Karyani (2021) dimana tingkatan stres pada mahasiswa selama pandemi covid-19 ini Sebagian besar berada pada kategori stres normal, stres ringan dan stres normal.

Hal ini bisa terjadi mengingat telah berjalan selama 2 tahun semenjak diumumkannya pandemi Covid-19 secara global. Sehingga mahasiswa mulai mampu mengembangkan metode dalam menghadapi stres yang dialami akibat dari perubahan pengerjaan skripsi secara daring yang mengakibatkan kategori stres mahasiswa terlgolong sedang dan rendah. Dengan penyebab stresor yang sama, mahasiswa akan dapat beradaptasi dalam seiring pertambahan usia mahasiswa dapat mengendalikan tingkat stres akademik (Hamzah & Hamzah, 2020). Selain itu menurut menurut Marbun, dkk (2017) pemikiran akan takut dan khawatir dalam menyusun skripsi seharusnya tidak terjadi mengingat mahasiswa tingkat akhir sudah mendapat pendidikan tentang metodologi penelitian yang diperoleh pada semester yang telah lalu.

Stuart dan Laraia (2005) yang menyatakan usia memiliki hubungan dengan pengalaman individu ketika berhadapan dengan berbagai macam stresor, kemampuan dalam memanfaatkan sumber dukungan dan kemampuan dalam mekanisme koping. Menurut Anggola & Ongori (2009) Perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga

perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres yang cenderung rendah. Hal ini sesuai dengan karakteristik responden dimana jenis kelamin responden di dominasi oleh responden perempuan sebanyak 69 orang atau 58% dari total responden.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada variabel resiliensi akademik, dapat diketahui responden didominasi oleh kategori sedang hingga sangat tinggi, dimana terdapat 17 responden 14.2 persen masuk ke dalam kategori resiliensi tinggi kategori tinggi sebanyak 28 orang dengan persentase 23.3 persen, kategori sedang dengan sebanyak 41 orang dengan persentase 34.2 persen. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Banyard dan cantor (2005) menemukan bahwa proses resiliensi perempuan lebih baik dibandingkan laki-laki. hal ini disebabkan perempuan memiliki sumber daya yang lebih banyak sehingga ketika mengalami permasalahan, mereka lebih mudah menyesuaikan diri atau menjadi resilien. Karakteristik responden pada penelitian ini di dominasi oleh responden perempuan dengan jumlah 69 orang atau 58% dari jumlah responden.

Tingginya tingkat resiliensi mahasiswa juga bisa terjadi mengingat bahwa pandemi Covid-19 telah memasuki tahun keduanya sehingga mahasiswa mulai terbiasa dan mengembangkan metode-metode dalam mengatasi permasalahan dan hambatan dalam melakukan penelitian dan pengerjaan tugas akhir skripsinya yang harus dilakukan secara daring. Sukiyah, dkk (2021), hal ini terjadi karena mahasiswa berhadapan dengan perubahan jadwal perkuliahan dan koneksi internet yang tidak stabil sehingga mencari alternatif akses internet yang lebih baik, ketika tidak memahami materi mahasiswa bertanya kepada teman,

dosen, atau membaca ulang materi sampai memahami materi secara mandiri, tidak menunda-nunda dalam pengerjaan tugas dan mencicil agar tugas tidak menumpuk, berolahraga karena olahraga dapat memberikan efek kebahagiaan, memperbanyak berkumpul bersama keluarga karena dianggap dapat membentuk sebuah pandangan positif terhadap suatu peristiwa yang memicu stres dan cenderung aktif dalam menanggulangi stres, dan mahasiswa meningkatkan kegiatan ibadah (sholat malam dan membaca Al-Qur'an) yang berdampak dalam kesehariannya yang didalamnya terdapat kesehatan mental.

Pada hasil uji kendall parsial dapat diketahui bahwa *perseverance*, *Reflecting and Adaptive Help Seeking*, dan *Negative Affect and Emotional Response* berkorelasi negatif dan signifikan terhadap aspek stresor dan memiliki kekuatan hubungan sangat kuat, Artinya, semakin tinggi *perseverance*, *Reflecting and Adaptive Help Seeking*, dan *Negative Affect and Emotional Response* mahasiswa maka stresor dari stres akademik pada mahasiswa akan semakin rendah. Sebaliknya, apabila *perseverance*, *Reflecting and Adaptive Help Seeking*, dan *Negative Affect and Emotional Response* mahasiswa rendah, maka stresor yang terdapat pada mahasiswa pun tinggi.

Lee (2017) menemukan bahwa *perseverance* berkorelasi negatif dengan stres akademik. Kegigihan adalah kemampuan seseorang untuk terus berjuang tanpa takut akan kegagalan. Lee menyebutkan bahwa stres akademik diakibatkan oleh pemikiran dan pemahaman akan terjadinya kegagalan akademik. Artinya, semakin mahasiswa takut akan gagal, maka pelajar tersebut tinggi untuk mengalami stres. Pelajar yang mengalami hambatan dalam kebutuhan pribadi dan mengalami

kegagalan dalam mencapai tujuan hidupnya akan menyebabkan pelajar tersebut mengalami frustrasi (*frustration*). Frustrasi merupakan salah satu indikator stresor (Gadzella dan Masten, 2005). Hal ini dapat diartikan dimana semakin tinggi ketekunan mahasiswa meskipun dirinya mengalami kegagalan dalam akademiknya maka semakin rendah frustrasi yang bisa mengakibatkan stres pada mahasiswa.

Mencari dukungan sosial merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat dilakukan dalam aspek *reflective and adaptive help-seeking*. Dari penelitian Smith dan Renk (2007) membuktikan bahwa tuntutan yang dialami dari beban akademis akan berkurang ketika terdapat dukungan dari orang-orang penting di sekitar individu. Dalam penelitiannya dijelaskan bagaimana pengalaman mahasiswa mendapat dukungan sosial sehingga mampu dapat membantu kelancarannya dalam menyusun skripsi. Tekanan (*pressure*) sendiri merupakan salah satu indikator dari stresor yang membentuk stres akademik. Tekanan berasal dari dalam maupun luar diri atau keduanya. Misalnya ambisi individu berasal dari dalam, namun terkadang dikuatkan oleh pihak luar apabila individu tidak mampu memenuhi ambisi tersebut (Gadzella dan Masten, 2005). Hal ini dapat diartikan jika seringnya seseorang yang mencari dukungan sosial (*reflective and adaptive help-seeking*) akan mengurangi stresor yang akan dialami seseorang sehingga diakibatkan tekanan (*pressure*) yang berkurang.

Menurut Cassidy (2015), salah satu faktor dari *negative affect and emotional response* adalah adanya optimisme dalam diri seseorang. Individu yang memiliki sikap optimis yang baik memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupannya sehingga akan mampu teratasi dengan baik,

walaupun ditimpa banyak masalah yang dapat menyebabkan frustrasi (Goleman dalam Prasetyo, Kustanti, Nurtjahjanti, 2014). Menurut Gadzella dan Masten (2015), frustrasi sendiri merupakan indikator dari aspek stressor. Hal ini dapat diartikan dimana semakin tinggi optimisme semakin baik *negative affect and emotional response* sehingga akan semakin rendah frustrasi yang di alami oleh mahasiswa yang artinya semakin rendah stressor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress akademik.

Pada hasil uji kendall parsial dapat diketahui bahwa *perseverance*, *Reflecting and Adaptive Help Seeking*, dan *Negative Affect and Emotional Response* berkorelasi negatif dan signifikan terhadap aspek reaksi terhadap stresor dan memiliki kekuatan hubungan sangat kuat. Artinya, semakin tinggi *perseverance*, *Reflecting and Adaptive Help Seeking*, dan *Negative Affect and Emotional Response* mahasiswa maka aspek reaksi terhadap stresor dari stres akademik pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, apabila *perseverance*, *Reflecting and Adaptive Help Seeking*, dan *Negative Affect and Emotional Response* mahasiswa rendah, maka reaksi terhadap stressor mahasiswa akan semakin tinggi.

Goleman, (2002) orang memiliki ketekunan (*perseverance*), semangat dan kemampuan memotivasi diri dalam mengerjakan skripsi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk menghadapi tuntutan dan tantangan, yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Ketekunan (*perseverance*) sendiri merupakan aspek dari resiliensi akademik menurut Cassidy (2015). Fitriani dan Rudin (2020) emosi yang kuat dapat mengurangi performa saat mahasiswa mengalami ketakutan yang kuat,

kecemasan akut atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai *self-efficacy* yang rendah sehingga ketekunan yang muncul juga rendah.

Maddi, dkk (2012) mengartikan ketekunan dan kegigihan sebagai sebuah keberanian atau kemampuan mahasiswa guna berhadapan dengan ketakutan akan kegagalan dan mampu untuk tetap bertahan dalam menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan. Sehingga semakin tinggi ketekunan dan kegigihan semakin rendah ketakutan menghadapi kegagalan. Ketakutan merupakan reaksi terhadap stresor yang di amati pada indikator reaksi emosional (*emotional*) (Gadzella dan Masten, 2005). Hal ini dapat diartikan dimana ketekunan (*perseverance*) memiliki hubungan negatif terhadap reaksi terhadap stresor pada mahasiswa. Semakin tinggi *perseverance* mahasiswa maka akan semakin rendah ketakutan mahasiswa sehingga reaksi terhadap stresor yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa juga rendah.

Salah satu bentuk *Reflecting and Adaptive Help Seeking* adalah meminta bantuan dari teman yang memiliki umur yang tidak terlalu jauh biasanya mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda sehingga dapat untuk saling membantu dalam melakukan suatu penyesuaian. Mahasiswa bisa bertukar strategi dalam melakukan pemecahan suatu masalah (Fisher & Lerner, 2005). Astuti dan Hartati (2013) terdapat harapan besar terhadap keberhasilan mahasiswa agar dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dan tuntutan agar sesuai dengan standar yang telah ditentukan oleh lembaga pendidikan, terlihat ikut menyumbangkan beban yang harus ditanggung oleh mahasiswa tersebut. Karena keadaan tersebut dapat menyebabkan perasaan tegang dan cemas pada mahasiswa. Sehingga pada kondisi

ini mahasiswa akan membutuhkan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak misalnya orang tua dan teman sebaya.

Daradjad (2001) perasaan cemas pada mahasiswa dapat mengakibatkan mahasiswa untuk minder, takut, gugup, dan apabila kecemasan dirasakan secara mendalam dapat menyebabkan mahasiswa tertekan. Hal ini dapat memberikan berpengaruh pada keadaan psikologis dan kepercayaan diri mahasiswa sehingga memiliki pemikiran ketidak-mampuan dalam menyelesaikan skripsi. Kecemasan merupakan bentuk respon emosional dan psikologis yang dimunculkan oleh seseorang ketika gagal memenuhi harapannya. Respon emosional dan respon psikologis sendiri merupakan indikator dari aspek respon terhadap stresor menurut Gadzella dan Masten (2005). Kecemasan sendiri bisa mengarah untuk terjadinya stres pada mahasiswa tersebut. Hal ini berarti mahasiswa yang mendapat bantuan dari teman sebayanya (*Reflecting and Adaptive Help Seeking*) akan menyebabkan mahasiswa mampu mengambil respon terhadap stres yang baik dalam menghindari perasaan cemas sehingga nantinya akan menyebabkan rendahnya tingkat stres yang akan dialami.

Penelitian ini tidak luput dari kekurangan dan kelemahan yakni adanya keterbatasan maupun kendala saat pengambilan dan pengolahan data lapangan yaitu Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan *google-form* dikarenakan pengambilan data dilakukan selama pandemi covid-19 yang mengharuskan perkuliahan secara daring dan tidak bertatap muka. Penelitian ini berfokus pada informasi dari skala yang diisi oleh subjek penelitian. Metode ini memiliki kemungkinan terjadi pengisian yang normatif sehingga menyebabkan bias

informasi yang diberikan oleh subjek sehingga data berdistribusi tidak normal. Subjek yang enggan untuk mengisi kuesioner yang diberikan sehingga jumlah sampel yang ada cukup sedikit bisa menjadi kemungkinan data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. Kendala lainnya yaitu keterbatasan teori khususnya mengenai teori yang secara khusus terkait dengan resiliensi akademik dan stres akademik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan hipotesis diterima, ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa mengerjakan selama pandemi Covid-19. Pada saat seseorang memiliki resiliensi akademik yang tinggi, maka seseorang akan memiliki stres akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah, maka seseorang memiliki kecenderungan stres akademik yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan agar menumbuhkan daya tahan (resiliensi) mahasiswa lebih baik lagi dengan menggunakan metode-metode yang mendorong saat melakukan penelitian dan pengerjaan skripsi seperti mulai berolah-raga; meningkatkan spiritualitas diri dengan meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan; melakukan pengerjaan skripsi secara berkelompok dengan teman lainnya serta mencari bantuan dan dukungan serta saran dari orang terdekat seperti orang tua, teman dan dosen ketika mengalami kesulitan dan merasa terbebani; dan menjaga sifat optimis, kepercayaan diri dan tetap tekun tanpa takut akan kegagalan dan kesalahan seperti berfikir

bahwa kesulitan skripsi hanya sementara, atau kesalahan yang dilakukan selama mengerjakan skripsi adalah wajar dan merupakan bagian dari sebuah proses sehingga mahasiswa terhindar dari stres saat menyelesaikan skripsi sehingga bisa menyelesaikan studi tepat waktu.

2. Bagi Fakultas

Pihak fakultas disarankan untuk dapat mengembangkan kurikulum serta metode-metode pendidikan yang dapat mengembangkan kemampuan resiliensi mahasiswa, mendirikan layanan konsultasi untuk mahasiswa yang sudah mengalami stres akademik dan memastikan mahasiswa-mahasiswa yang terindikasi mengalami stres akademik agar dapat penanggulangan yang lebih cepat sehingga dapat menghindari, mengurangi dan mengobati mahasiswa dari stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19 ataupun setelah pandemi berakhir sehingga mahasiswa tidak memiliki hambatan dalam menyelesaikan skripsinya lebih baik dan tepat waktu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lainnya pada populasi dan sampel yang lebih luas lagi agar penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas sehingga hasil data yang diterima dapat berdistribusi secara normal dan disarankan agar dapat melakukan pengambilan data secara langsung dengan membentuk kelompok-kelompok kecil agar memungkinkan peneliti untuk bisa memastikan bahwa responden dapat mengisi kuisioner secara tepat. Selain itu peneliti dengan tema yang sama

diharapkan dapat memperluas hasil penelitian mengingat terdapat faktor lainnya yang dapat memberi pengaruh pada stres akademik selain resiliensi akademik itu sendiri seperti kepribadian *hardiness* dan *self-efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisya, A. P. (2021). Hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh (pjj). *Doctoral Dissertation*, Universitas Andalas. Retrieved from <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/95251>
- Alvin, N. (2007). *Handling study stress : panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Elex Media Komputindo.
- Amalia, A., & Sa'adah, N. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap kegiatan belajar mengajar di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 214-225. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3572>
- Anasuri, S., & Anthony, K. (2018). Resilience levels among college students : A comparative study from two southern states in the USA. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 23(1), 52-73. <https://doi.org/10.9790/08372301035273>
- Angola, J. E & Ongori, H. (2009) . An assesment of academic stres among undergraduate students: the case of university of botswana. *Jurnal Educational Research and Review*, 4(2), 63-70. <https://doi.org/10.9790/3146204132>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis ada mahasiswa fakultas psikologi undip). *Jurnal psikologi*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19-26. <http://dx.doi.org/10.22146/bpsi.13381>
- Banyard, V. L., & Cantor, E. N. (2004). Adjustment to college among trauma survivors: an exploratory study of resilience. *Journal of College Student Development*, 45(2), 207-221. <https://doi.org/10.1353/csd.2004.0017>

- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bartsch, K., Evelyn. (2005). *The wounded healer* (terjemahan). Panji Graha
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in student : the role academic selfefficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-1. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Creswell, J.W. (2008). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. PT Gunung Agung
- Damayanti, S., Ningrum, E., & Haniyah, S. (2022). Hubungan tingkat stres akademik dan kualitas tidur dengan siklus menstruasi selama pandemi covid-19 mahasiswi keperawatan universitas harapan bangsa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 48-57. Retrieved from <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/51>
- Fink, G. (Ed.). (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series* (Vol. 1). Academic Press.
- Fisher, C.B., & Lerner R.M. (2005). *Encyclopedia of applied developmental science*. Sage Publications, Inc.
- Fitriani, N. I. (2020). Tinjauan pustaka covid-19: virologi, patogenesis dan manifestasi klinis. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(3), 151–156. <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i3.3174>
- Flinchbaugh, C., Luth, M. T., & Li, P. (2015). A challenge or a hindrance? Understanding the effects of stressors and thriving on life satisfaction. *International Journal of Stress Management*, 22(4), 323–345. <https://doi.org/10.1037/a0039136>
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.2466/pr0.2005.74.2.395>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self-disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence*. PT. Gramedia Pustaka Utama
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations. study on appraisal variabels in adolescence. *Journal British of Clinical Psychology*. 2(1) <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Hamzah, B. & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hasanah, Ludiana, Imawati, & H, Livana.P. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 54-59. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>.
- Helpiyani, H. (2019). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 6(1). <https://doi.org/10.26891/jik.v9i2>.
- Idrus, M. (2009). *Metode penelitian ilmu sosial*. Erlangga.
- Irza, A, Ikramia. (2007). Persepsi atas program akselerasi dan stres akademik. *Jurnal Provitae*. 3 (1), 29-54. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara.
- Jiang, Z., Jia, X., Tao, R., & Dördüncü, H. (2022). Covid-19: a source of stress and depression among university students and poor academic performance. *Frontiers in public health*, 10, 898556. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.898556>
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.Inc.

- Lee, J. A. (2017). The Impulsing of culture on consumer impulsive buying behaviour. *Journal of consumer psychology*, *12*(2). <https://doi.org/15.131891/2017.112393>.
- Levitt, M. J. (2005). Social relations in childhood and adolescence: the convoy model perspective. *Human Development*, *48*(1/2), 28–47. <https://doi.org/10.1159/000083214>
- Li, H., Martin, A. J., & Yang, W. J. (2016). Academic risk and resilience for children and young people in asia. *Educational Psychology*, *37*(8), 921–929. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1331973>
- Liu, Y. (2011). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, *38*, 123–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.002>
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(2), 203–208. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Maddi, S. R., Kobasa, S. C., & Khan, S. (2012). Hardiness & health: A prospective study. *Journal of personality and social psychology*, *42*(1), 168–177. doi: 10.1037//0022-3514.42.1.168.
- Martin, A., & Marsh, H. (2003). *Academic resilience and the four cs: confidence, control, composure, and comitment* [Paper presentation]. Joint NZARE AARE Conference, Auckland, Auckland, New Zealand. Retrieved from <https://www.aare.edu.au/data/publications/2003/mar03770.pdf>
- McCubbin, L. (2001, August 22-26). *Challnges to the definition of resilience* [Paper presentation]. APA 109th Annual Convention, San Francisco, Calif, United States. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED458498>
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, *23*(2), 192-201 <https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Norma, N., Widianti, E., & Hartiningsih, S. (2021). Faktor penyebab, tingkat stres dan dampak stres akademik pada mahasiswa dalam sistem pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *11*(4), 625-634. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1656>.

- Pate, M. (2015). Stress in Low-income Families can Effect Children's Learning. University of Rochester, <https://doi.org/10.1787/888934039008>
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. (2014). Examining characteristics of resilience among university students: an international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14-22. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Universitas Wangsa*, 1(2), 7-12. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i1.633>
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran optimisme pahlawan devisa negara (calon tenaga kerja wanita di BLKLN Jawa Tengah). *In Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar 5*, 261-269. <https://doi.org/10.35313/irwns.v5i0.308>
- Priyoto, (2014). *Konsep manajemen stres*. Nuha Medika
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). *Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA*. Malang: Psychology Forum. <https://doi.org/10.29313/.v0i0.28372>
- Rahmawati, S. W., & Wijayani, M. R. (2016). Resiliensi taruna STP dari keluarga pelaku utama perikanan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(2), 253-270. <https://doi.org/10.24854/jpu16>
- Ramadhany A, Firdausi AZ, Karyani U. (2021). Stres pada mahasiswa selama pandemi covid-19. *Psikologi F, Surakarta UM*, 5(2), 65–71. [tps://doi.org/10.17509/insight.v5i2.44099](https://doi.org/10.17509/insight.v5i2.44099)
- Reich, J.W, Alex J. Z., & John, S. H. (2010). *Handbook of adult resilience*. The Guilford Press
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Random House, Inc.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>

- Rojas, L.F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school Students: a case study. *Gist Education and Learning Research Journal*, (11), 63-78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat stres mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan yogyakarta dalam menyusun skripsi tahun akademik 2018/2019. *Jurnal Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56-64. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *Journal of Primary Education*, 2(1). <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2017). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76. Retrieved from <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/view/59>
- Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). The positive effect of resilience on stress and business outcomes in difficult work environments. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(2), 135–140. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000914>
- Smith, T. & Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students : an examination of coping , social support , parenting , and anxiety. *NASPA Journal*, 44(3), 405–431. <https://doi.org/10.2202/19496605.1829>
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well being in students of medicine. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Stuart, Laraia. (2005). *Buku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Sudarya. I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 2(1). Retrieved From <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/Jmi/Article/View/4309>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sudjana. (2005). *Metoda statistika*. Tarsito.

- Sukiyah. N. (2021) Ketangguhan mahasiswa menghadapi wabah covid-19. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1480 – 1494. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.534>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational stress scale for adolescents : development, validity, and realibility with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29(6), 534-546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Syamsu, Yusuf LN. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2017). Kondisi stres akademik siswa sma negeri di kota padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang*. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Terzi, S. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 101-114. <https://doi.org/10.14656/PFP20160405>
- Trigueros, R., Aguilar, M., Cangas, A., Bermejo, R., Ferrandiz, C. & Lopez, R. (2019). Influence of emotional intelligence , motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among dolescents. *International Journal of Environment Research and Public Health (August)*, 16(16), 2810. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162810>
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2013). Hubungan antara resiliensi dan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas sebelas maret. *Universitas Sebelas Maret, Surakarta*. Retrieved From <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/49511>
- Vera-Catalán, T., Gallego-Gómez, J. I., Rivera-Caravaca, J. M., Segura-Melgarejo, F., Rodríguez-González-Moro, M. T., & Simonelli-Muñoz, A. J. (2019). A new tool to assess patients' comfort during hospitalization: The Hospital Discomfort Risk questionnaire. *Journal of nursing management*, 27(7), 1485-1491. <https://doi.org/10.1111/jonm.12834>
- Vrishasti, & Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during covid-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, 1-8. DOI:10.1080/15325024.2020.1769300

- Wahyuningsih (2021). Analisis penurunan motivasi belajar mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di masa pandemi covid-19. <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v18i2.31147>
- Wayman, J. C. (2002). The utility of educational resilience for studying degree attainment in school dropouts. *The Journal of Educational Research*, 95(3), 167–178. <https://doi.org/10.1080/00220670209596587>
- WHO, D. (2020, Oktober 02). Retrieved from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-peningremarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience a mid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *International Journal Of Social Work*, 9(2), 106-125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Willda, T., Nazriati, E., & Firdaus. (2016). Hubungan resiliensi diri terhadap tingkat stres pada dokter muda fakultas kedokteran universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.26891/jik.v4i2.2010.141-145>

Lampiran 1. Blueprint Skala

A. Blueprint skala stres akademik

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>
Stressor	<i>Frustrations</i>	39 Saya merasa kesulitan dalam memahami perbaikan skripsi yang disampaikan dosen secara daring.	10 Saya mampu memahami revisi skripsi yang diberikan secara daring oleh dosen.
		19 Saya kesulitan untuk memperoleh jaringan internet di rumah	25 Saya dapat mengakses internet dengan mudah dirumah.
		31 Saya merasa tidak nyaman melakukan bimbingan secara daring/online.	35 Saya merasa nyaman mengikuti bimbingan secara daring/online
	<i>Conflicts</i>	2 Saya bingung memilih revisi atau bagian skripsi mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.	11 Saya mampu memprioritaskan mana bagian skripsi atau revisi yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.
		20 Saya kesulitan mencari referensi untuk menyelesaikan skripsi	26 Saya mampu menyelesaikan revisi yang dikumpulkan dihari yang sama.
		32 Saya bingung mencari jurnal referensi untuk menyelesaikan skripsi di tengah pandemi covid19.	36 Saya tetap dapat menyelesaikan bagian-bagian skripsi walau hanya menggunakan referensi dari jurnal yang sedikit.
	<i>Pressure</i>	3 Saya terbebani dengan deadline yang mepet dan revisi yang sangat banyak.	12 Saya merasa jumlah revisi dan deadline yang diberikan dosen selama perkuliahan daring di masa pandemi ini maupun perkuliahan di kampus tidak jauh berbeda
		21 Saya merasa tertekan saat deadline semakin dekat.	27 Saya tetap dapat berkomunikasi efektif dengan teman-teman untuk berdiskusi dalam menyelesaikan skripsi.

Aspek	Indikator	Aitem		
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	
		33 Saya merasa tertekan saat harus melakukan bimbingan secara daring ketika saya juga harus menyelesaikan pekerjaan rumah, seperti membantu ibu memasak, mencuci piring, dll.	37 Saya tetap dapat membagi waktu dengan baik untuk menyelesaikan skripsi dan bimbingan secara daring sambil menyelesaikan pekerjaan rumah.	
		<i>Changes</i>	4 Saya merasa jenuh harus berada dirumah untuk melakukan bimbingan secara daring	13 Saya merasa lebih senang bimbingan secara daring dari pada tatap muka di kampus.
	22 Saya merasa jadwal bimbingan secara daring yang tidak tetap seperti perkuliahan dikelas, mengganggu kegiatan saya sehari-hari dirumah.		28 Saya menyukai jadwal bimbingan yang lebih fleksibel selama masa pandemi ini.	
	<i>Self-Imposed</i>	5 Mengerjakan skripsi secara daring selama pandemi ini membuat saya tidak sefokus saat masa perkuliahan tatap muka.	14 Saya mudah fokus menyelesaikan skripsi melalui daring selama masa pandemi ini.	
		23 Saya merasa cemas tidak dapat menemukan jurnal dan referensi yang dibutuhkan dikarenakan penelitian yang harus dilakukan secara daring	29 Saya tidak merasa masalah dalam melakukan penelitian dan mencari referensi selama pandemi ini	
	Reaksi Terhadap Stressor	<i>Physiological</i>	6 Saya tidak berselera makan saat sedang mengerjakan skripsi.	15 Saya tetap dapat menjaga pola makan sehat saat saya harus mengerjakan skripsi dan revisi yang tenggat waktu pengumpulan mepet dimasa pandemi covid-19 ini.
			24 Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi dimasa pandemi ini.	30 Saya sudah terbiasa untuk tidak banyak tidur, sehingga tidak mengganggu saya jika harus mengerjakan banyak revisi.
			34 Saya sulit berkonsentrasi saat mendengarkan bimbingan secara daring dari dosen.	38 Saya mengabaikan masalah yang saya alami ketika harus menyelesaikan revisi skripsi.

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>
		1 Akhir-akhir ini saya sering merasa kelelahan	7 Saya tidak mudah dendam ketika kesal terhadap orang lain.
	<i>Emotional</i>	40 Saya merasa sedih dengan pandemi covid-19 ini sehingga mengharuskan untuk melakukan bimbingan dan penyelesaian skripsi secara daring.	16 Saya senang dengan pandemi covid-19 ini membuat saya lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga dirumah.
		41 Saya merasa semakin banyak revisi skripsi yang diberikan oleh pembimbing, semakin tinggi perasaan cemas saya	44 Saya merasa tidak perlu khawatir dengan banyaknya tuntutan-tuntutan dosen selama penelitian skripsi
	<i>Behavioral</i>	8 Saya berkata kasar kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan skripsi.	17 Saya cenderung mengabaikan dan diam kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan revisi skripsi.
		42 Saya cenderung menyendiri atau menjauhi teman-teman saya yang menanyakan progress penelitian skripsi saya	45 Saya merasa tidak perlu menggunakan suplemen atau obat-obatan yang dapat meningkatkan tenaga dan kemampuan kognitif dalam mengerjakan skripsi
	<i>Cognitive-Appraisal</i>	9 Proses pengerjaan skripsi dan revisi yang memiliki tenggat waktu berdekatan banyak menguras energi psikis saya.	18 Saya lebih bersemangat mengerjakan revisi skripsi yang waktu pengumpulannya kian dekat.
		43 Saya tidak peduli apakah penelitian skripsi saya sudah efektif atau belum	46 Saya memperhatikan dan mengevaluasi apakah pengerjaan skripsi saya sudah efektif

B. Blueprint skala resiliensi akademik

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
<i>Perseverance</i>	Kemampuan untuk bekerja keras dan pantang menyerah	1 Meskipun melakukan banyak kesalahan, saya tetap terus mengerjakan penelitian skripsi saya	8 Revisi dan perbaikan yang diberikan oleh dosen pembimbing saya membuat saya menyerah untuk melanjutkan penelitian
		15 Saya akan berusaha lebih keras dalam mencari bahan dan referensi untuk penelitian	22 Saya hanya akan menyerah dalam mencari jurnal dan referensi
		29 Saya akan terus mencoba dan tidak menyerah dalam melakukan penelitian saya	36 Kesulitan mencari referensi membuat saya menyerah untuk melakukan penelitian
	Menerima dan memanfaatkan saran dan umpan-balik serta kemampuan pemecahan masalah	9 Saya merasa senang jika ada yang menegur kesalahan pada penelitian skripsi saya	2 Apa yang dikatakan oleh orang lain pada skripsi saya hanyalah angin lewat dan tidak perlu diperdulikan
		23 Saya menjadikan feedback dan saran dari dosen pembimbing untuk meningkatkan penyelesaian penelitian saya	16 Saya tidak mendengarkan saran dan feedback dari dosen pembimbing saya.
		37 Saya akan mencari metode lain apabila kesulitan dalam mencari jurnal referensi	30 Saya akan menyerah dan tidak mencari cara lain ketika mendapat masalah saat mengerjakan revisi

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
	Menghadapai tantangan dan mampu mencapai target	3 Beban yang saya alami pada penelitian skripsi secara daring ini hanya sementara	10 Dosen pembimbing yang banyak menuntut membuat saya mudah patah semangat untuk terus mengerjakan skripsi
		17 Saya menjadikan kesulitan dalam melakukan penelitian sebagai motivasi	24 Saya melihat tantangan dalam menyelesaikan penelitian dan revisi secara daring ini adalah hal yang sangat berat untuk dilakukan
		31 Kedepannya saya akan menjadi lebih baik dan lebih cepat dari target deadline yang sudah saya tentukan dalam mengerjakan penelitian skripsi	38 Saya menyerah untuk mencapai target yang telah saya tentukan selama penelitian skripsi
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	Mencari bantuan dan dukungan dari diri sendiri dan sekitar	11 Meminta saran pada kakak tingkat yang sudah lulus dapat membantu agar skripsi saya menjadi optimal	4 Saya merasa enggan meminta bantuan pada teman saat kesulitan mencari sampel penelitian
		25 Saya akan terus memotivasi diri saya sendiri untuk terus berjuang	18 Ketika kesulitan, saya memendamnya dan tidak meminta bantuan dari dosen pembimbing
		39 Ketika merasa gagal dan lemah saya akan mencari dukungan dari keluarga dan teman	32 Saya merasa bantuan teman tidak diperlukan
	Kemampuan untuk menganalisa kekuatan dan kelemahan, memantau pencapaian serta	5 Deadline revisi yang terlewat menjadi acuan saya agar kedepannya tidak terjadi lagi	12 Kelemahan saya selama perkuliahan menghambat pengerjaan skripsi.

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
	memberikan penghargaan dan hukuman	19 Setiap selesai mengerjakan salah satu bab pada skripsi saya, saya akan mengevaluasi kembali kelemahan saya selama mengerjakan bab tersebut	26 Tidak perlu untuk menganalisa hambatan saya selama melakukan penelitian daring
		33 Penting bagi saya untuk memberikan reward untuk diri sendiri apabila saya memenuhi target setiap bab penelitian skripsi yang saya kerjakan	40 Memberikan reward dan punishment selama mengerjakan skripsi hal yang tidak perlu dan terkesan kekanakan
<i>Avoidance of negative affect and emotional response</i>	Kecemasan dan <i>Catastrophising</i>	13 Saya tidak khawatir jika nantinya saya disuruh oleh dosen pembimbing untuk mengulang salah satu bab skripsi saya	6 Saya merasa penelitian skripsi saya sudah salah dan mengarah kepada kegagalan
		27 Saya dapat menjauhi pemikiran bahwa saya tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi	20 Saya merasa penelitian skripsi hanya akan membuat saya depresi
		41 Saya tidak merasa terbebani setiap melakukan bimbingan online	34 Pemikiran bahwa saya tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat terus muncul karena revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing
	Menghindari respons emosional negatif	7 Penting untuk menjaga pikiran agar tidak membebani diri	14 Memikirkan skripsi yang tidak selesai membuat sulit untuk tidur dimalam hari

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
		21 Saya akan berhenti berpikiran negatif meskipun dalam keadaan sulit agar saya dapat terus berproses hingga selesai.	28 Mengerjakan revisi membuat saya seringkali merasa kesal dan sebal
		35 Saya akan berusaha untuk tidak panik ketika mendapat banyak revisi	42 Saya tidak mampu berpikir optimis sehingga menghambat penelitian saya

SKALA STRES AKADEMIK

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

Baca dan kemudian pahami dengan baik setiap butir pernyataan. Seluruh pernyataan yang ada ialah aktivitas yang mungkin anda lakukan setiap harinya. Anda diminta untuk mengisi dengan cara memilih salah satu pilihan yang tersedia berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya, isilah dengan memberikan tanda (√) pada pilihan yang sekiranya sesuai dengan diri anda. Alternatif yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu :

SS : Bila anda merasa aktivitas tersebut Sangat Sesuai dengan anda

S : Bila anda merasa aktivitas tersebut Sesuai dengan anda

TS : Bila anda merasa aktivitas tersebut Tidak Sesuai dengan anda

STS : Bila anda merasa aktivitas tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan anda

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Akhir-akhir ini saya sering merasa kelelahan				
2	Saya bingung memilih revisi atau bagian skripsi mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.				
3	Saya terbebani dengan deadline yang mepet dan revisi yang sangat banyak.				
4	Saya merasa jenuh harus berada dirumah untuk melakukan bimbingan secara daring				
5	Mengerjakan skripsi secara daring selama pandemi ini membuat saya tidak sefokus saat masa perkuliahan tatap muka.				
6	Saya tidak berselera makan saat sedang mengerjakan skripsi.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
7	Saya tidak mudah dendam ketika kesal terhadap orang lain.				
8	Saya berkata kasar kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan skripsi.				
9	Proses pengerjaan skripsi dan revisi yang memiliki tenggat waktu berdekatan banyak menguras energi psikis saya.				
10	Saya mampu memahami revisi skripsi yang diberikan secara daring oleh dosen.				
11	Saya mampu memprioritaskan mana bagian skripsi atau revisi yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.				
12	Saya merasa jumlah revisi dan deadline yang diberikan dosen selama perkuliahan daring di masa pandemi ini maupun perkuliahan di kampus tidak jauh berbeda				
13	Saya merasa lebih senang bimbingan secara daring dari pada tatap muka di kampus.				
14	Saya mudah fokus menyelesaikan skripsi melalui daring selama masa pandemi ini.				
15	Saya tetap dapat menjaga pola makan sehat saat saya harus mengerjakan skripsi dan revisi yang tenggat waktu pengumpulan mepet dimasa pandemi covid-19 ini.				
16	Saya senang dengan pandemi covid-19 ini membuat saya lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga dirumah.				
17	Saya cenderung mengabaikan dan diam kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan revisi skripsi.				
18	Saya lebih bersemangat mengerjakan revisi skripsi yang waktu pengumpulannya kian dekat.				
19	Saya kesulitan untuk memperoleh jaringan internet di rumah				
20	Saya kesulitan mencari referensi untuk menyelesaikan skripsi				
21	Saya merasa tertekan saat deadline semakin dekat.				
22	Saya merasa jadwal bimbingan secara daring yang tidak tetap seperti perkuliahan dikelas, mengganggu kegiatan saya sehari-hari dirumah.				
23	Saya merasa cemas tidak dapat menemukan jurnal dan referensi yang dibutuhkan dikarenakan penelitian yang harus dilakukan secara daring				
24	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi dimasa pandemi ini.				
25	Saya dapat mengakses internet dengan mudah dirumah.				
26	Saya mampu menyelesaikan revisi yang dikumpulkan dihari yang sama.				
27	Saya tetap dapat berkomunikasi efektif dengan teman-teman untuk berdiskusi dalam menyelesaikan skripsi.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
28	Saya menyukai jadwal bimbingan yang lebih fleksibel selama masa pandemi ini.				
29	Saya tidak merasa masalah dalam melakukan penelitian dan mencari referensi selama pandemi ini				
30	Saya sudah terbiasa untuk tidak banyak tidur, sehingga tidak mengganggu saya jika harus mengerjakan banyak revisi.				
31	Saya merasa tidak nyaman melakukan bimbingan secara daring/online.				
32	Saya bingung mencari jurnal referensi untuk menyelesaikan skripsi di tengah pandemi covid19.				
33	Saya merasa tertekan saat harus melakukan bimbingan secara daring ketika saya juga harus menyelesaikan pekerjaan rumah, seperti membantu ibu memasak, mencuci piring, dll.				
34	Saya sulit berkonsentrasi saat mendengarkan bimbingan secara daring dari dosen.				
35	Saya merasa nyaman mengikuti bimbingan secara daring/online				
36	Saya tetap dapat menyelesaikan bagian-bagian skripsi walau hanya menggunakan referensi dari jurnal yang sedikit.				
37	Saya tetap dapat membagi waktu dengan baik untuk menyelesaikan skripsi dan bimbingan secara daring sambil menyelesaikan pekerjaan rumah.				
38	Saya mengabaikan masalah yang saya alami ketika harus menyelesaikan revisi skripsi.				
39	Saya merasa kesulitan dalam memahami perbaikan skripsi yang disampaikan dosen secara daring.				
40	Saya merasa sedih dengan pandemi covid-19 ini sehingga mengharuskan untuk melakukan bimbingan dan penyelesaian skripsi secara daring.				
41	Saya merasa semakin banyak revisi skripsi yang diberikan oleh pembimbing, semakin tinggi perasaan cemas saya				
42	Saya cenderung menyendiri atau menjauhi teman-teman saya yang menanyakan progress penelitian skripsi saya				
43	Saya tidak peduli apakah penelitian skripsi saya sudah efektif atau belum				
44	Saya merasa tidak perlu khawatir dengan banyaknya tuntutan-tuntutan dosen selama penelitian skripsi				
45	Saya merasa tidak perlu menggunakan suplemen atau obat-obatan yang dapat meningkatkan tenaga dan kemampuan kognitif dalam mengerjakan skripsi				
46	Saya memperhatikan dan mengevaluasi apakah pengerjaan skripsi saya sudah efektif				

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

SKALA RESILIENSI AKADEMIK

Identitas Responden

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

Baca dan kemudian pahami dengan baik setiap butir pernyataan. Seluruh pernyataan yang ada ialah aktivitas yang mungkin anda lakukan setiap harinya. Anda diminta untuk mengisi dengan cara memilih salah satu pilihan yang tersedia berdasarkan keadaan diri anda sesungguhnya, isilah dengan memberikan tanda (√) pada pilihan yang sekiranya sesuai dengan diri anda. Alternatif yang tersedia terdiri dari 4 pilihan, yaitu :

SS : Bila anda merasa aktivitas tersebut Sangat Sesuai dengan anda

S : Bila anda merasa aktivitas tersebut Sesuai dengan anda

TS : Bila anda merasa aktivitas tersebut Tidak Sesuai dengan anda

STS : Bila anda merasa aktivitas tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan anda

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Meskipun melakukan banyak kesalahan, saya tetap terus mengerjakan penelitian skripsi saya				
2	Apa yang dikatakan oleh orang lain pada skripsi saya hanyalah angin lewat dan tidak perlu diperdulikan				
3	Beban yang saya alami pada penelitian skripsi secara daring ini hanya sementara				
4	Saya merasa enggan meminta bantuan pada teman saat kesulitan mencari sampel penelitian				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
5	Deadline revisi yang terlewat menjadi acuan saya agar kedepannya tidak terjadi lagi				
6	Saya merasa penelitian skripsi saya sudah salah dan mengarah kepada kegagalan				
7	Penting untuk menjaga pikiran agar tidak membebani diri				
8	Revisi dan perbaikan yang diberikan oleh dosen pembimbing saya membuat saya menyerah untuk melanjutkan penelitian				
9	Saya merasa senang jika ada yang menegur kesalahan pada penelitian skripsi saya				
10	Dosen pembimbing yang banyak menuntut membuat saya mudah patah semangat untuk terus mengerjakan skripsi				
11	Meminta saran pada kakak tingkat yang sudah lulus dapat membantu agar skripsi saya menjadi optimal				
12	Kelemahan saya selama berkuliah menghambat pengerjaan skripsi.				
13	Saya tidak khawatir jika nantinya saya disuruh oleh dosen pembimbing untuk mengulang salah satu bab skripsi saya				
14	Memikirkan skripsi yang tidak selesai membuat sulit untuk tidur di malam hari				
15	Saya akan berusaha lebih keras dalam mencari bahan dan referensi untuk penelitian				
16	Saya tidak mendengarkan saran dan feedback dari dosen pembimbing saya.				
17	Saya menjadikan kesulitan dalam melakukan penelitian sebagai motivasi				
18	Ketika kesulitan, saya memendamnya dan tidak meminta bantuan dari dosen pembimbing				
19	Setiap selesai mengerjakan salah satu bab pada skripsi saya, saya akan mengevaluasi kembali kelemahan saya selama mengerjakan bab tersebut				
20	Saya merasa penelitian skripsi hanya akan membuat saya depresi				
21	Saya akan berhenti berpikiran negatif meskipun dalam keadaan sulit agar saya dapat terus berproses hingga selesai.				
22	Saya hanya akan menyerah dalam mencari jurnal dan referensi				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
23	Saya menjadikan feedback dan saran dari dosen pembimbing untuk meningkatkan penyelesaian penelitian saya				
24	Saya melihat tantangan dalam menyelesaikan penelitian dan revisi secara daring ini adalah hal yang sangat berat untuk dilakukan				
25	Saya akan terus memotivasi diri saya sendiri untuk terus berjuang				
26	Tidak perlu untuk menganalisa hambatan saya selama melakukan penelitian daring				
27	Saya dapat menjauhi pemikiran bahwa saya tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi				
28	Mengerjakan revisi membuat saya seringkali merasa kesal dan sebal				
29	Saya akan terus mencoba dan tidak menyerah dalam melakukan penelitian saya				
30	Saya akan menyerah dan tidak mencari cara lain ketika mendapat masalah saat mengerjakan revisi				
31	Kedepannya saya akan menjadi lebih baik dan lebih cepat dari target deadline yang sudah saya tentukan dalam mengerjakan penelitian skripsi				
32	Saya merasa bantuan teman tidak diperlukan				
33	Penting bagi saya untuk memberikan reward untuk diri sendiri apabila saya memenuhi target setiap bab penelitian skripsi yang saya kerjakan				
34	Pemikiran bahwa saya tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat terus muncul karena revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing				
35	Saya akan berusaha untuk tidak panik ketika mendapat banyak revisi				
36	Kesulitan mencari referensi membuat saya menyerah untuk melakukan penelitian				
37	Saya akan mencari metode lain apabila kesulitan dalam mencari jurnal referensi				
38	Saya menyerah untuk mencapai target yang telah saya tentukan selama penelitian skripsi				
39	Ketika merasa gagal dan lemah saya akan mencari dukungan dari keluarga dan teman				
40	Memberikan reward dan punishment selama mengerjakan skripsi hal yang tidak perlu dan terkesan kekanakan				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
41	Saya tidak merasa terbebani setiap melakukan bimbingan online				
42	Saya tidak mampu berpikir optimis sehingga menghambat penelitian saya				

Item25	Pearson Correlation	.231*	.230*	-.091	.071	.608**	.575**	.528**	.265**	.128	.083	.196*	.131	.294**	.347**	1	.271**	.651**	.493**	.093	.453**	.180*	.280**	.140	.591**	.617**	.017	.671**	
	Sig. (2-tailed)	.011	.012	.322	.439	.000	.000	.000	.003	.165	.365	.032	.153	.001	.000		.003	.000	.000	.311	.000	.049	.002	.127	.000	.000	.856	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item26	Pearson Correlation	.252**	.186*	-.194*	.206*	.223*	.310**	.313**	.405**	.239**	.161	.232*	.191*	.132	.303**	.271**	1	.044	.088	.488**	.026	.337**	.350**	.341**	.144	.231*	.253**	.467**	
	Sig. (2-tailed)	.005	.042	.034	.024	.015	.001	.001	.000	.009	.079	.011	.036	.149	.001	.003		.637	.340	.000	.781	.000	.000	.000	.117	.011	.005	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item27	Pearson Correlation	.195*	.173	.013	-.042	.609**	.496**	.535**	.316**	.011	-.052	.054	.161	.152	.221*	.651**	.044	1	.553**	.017	.500**	.107	.133	-.004	.609**	.640**	.033	.597**	
	Sig. (2-tailed)	.033	.058	.889	.646	.000	.000	.000	.000	.907	.574	.559	.079	.097	.015	.000	.637		.000	.850	.000	.246	.147	.968	.000	.000	.717	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item28	Pearson Correlation	.084	.030	-.102	-.078	.500**	.528**	.551**	.196*	-.033	.116	.189*	.117	.282**	.171	.493**	.088	.553**	1	.008	.559**	.112	.155	-.062	.527**	.494**	-.014	.544**	
	Sig. (2-tailed)	.364	.743	.268	.395	.000	.000	.000	.032	.718	.207	.039	.203	.002	.062	.000	.340	.000		.929	.000	.225	.091	.504	.000	.000	.877	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item29	Pearson Correlation	.191*	.165	.091	.273**	.119	.328**	.094	.425**	.360**	.229*	.249**	.268**	.175	.292**	.093	.488**	.017	.008	1	.000	.510**	.385**	.561**	-.079	.085	.338**	.480**	
	Sig. (2-tailed)	.037	.072	.321	.003	.194	.000	.305	.000	.000	.012	.006	.003	.055	.001	.311	.000	.850	.929		1.000	.000	.000	.000	.390	.354	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item31	Pearson Correlation	.053	.109	.050	.049	.471**	.480**	.494**	.234*	.060	.063	.200*	.101	.360**	.153	.453**	.026	.500**	.559**	.000	1	.086	.030	.038	.541**	.507**	.043	.561**	
	Sig. (2-tailed)	.565	.237	.587	.593	.000	.000	.000	.010	.514	.494	.028	.272	.000	.096	.000	.781	.000	.000	1.000		.350	.743	.680	.000	.000	.640	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item32	Pearson Correlation	.276**	.269**	-.003	.311**	.276**	.309**	.273**	.458**	.371**	.212*	.338**	.275**	.215*	.358**	.180*	.337**	.107	.112	.510**	.086	1	.259**	.514**	.039	.236**	.428**	.577**	
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.976	.001	.002	.001	.003	.000	.000	.020	.000	.002	.019	.000	.049	.000	.246	.225	.000	.350		.004	.000	.673	.009	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item33	Pearson Correlation	.274**	.254**	.064	.128	.254**	.293**	.182*	.256**	.283**	.330**	.342**	.352**	.358**	.148	.280**	.350**	.133	.155	.385**	.030	.258**	1	.296**	.083	.051	.248**	.507**	
	Sig. (2-tailed)	.002	.005	.485	.164	.005	.001	.047	.005	.002	.000	.000	.000	.000	.106	.002	.000	.147	.091	.000	.743	.004		.001	.370	.578	.006	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item35	Pearson Correlation	.228*	.186*	.032	.249**	.115	.210*	.053	.409**	.551**	.186*	.271**	.202*	.194*	.222*	.140	.341**	-.004	-.062	.561**	.038	.514**	.296**	1	-.040	.017	.430**	.450**	
	Sig. (2-tailed)	.012	.042	.731	.006	.211	.021	.564	.000	.000	.041	.003	.027	.034	.015	.127	.000	.968	.504	.000	.680	.000	.001		.667	.853	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item36	Pearson Correlation	.245**	.074	-.101	.117	.506**	.366**	.485**	.218*	.083	.022	.109	.127	.275**	.238**	.591**	.144	.609**	.527**	-.079	.541**	.039	.083	-.040	1	.431**	-.016	.541**	
	Sig. (2-tailed)	.007	.419	.273	.205	.000	.000	.000	.017	.369	.812	.237	.166	.002	.009	.000	.117	.000	.000	.390	.000	.673	.370	.667		.000	.860	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item37	Pearson Correlation	.251**	.138	-.038	.122	.534**	.544**	.610**	.303**	.015	.043	.089	.195*	.174	.269**	.617**	.231*	.640**	.494**	.085	.507**	.236**	.051	.017	.431**	1	-.015	.616**	
	Sig. (2-tailed)	.006	.132	.684	.186	.000	.000	.000	.001	.874	.644	.335	.033	.057	.003	.000	.011	.000	.000	.354	.000	.009	.578	.853	.000		.868	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Item39	Pearson Correlation	.064	.300**	.170	.173	.116	.054	.110	.252**	.277**	.108	.136	.181*	-.026	.259**	.017	.253**	.033	-.014	.338**	.043	.428**	.248**	.430**	-.016	-.015	1	.357**	
	Sig. (2-tailed)	.488	.001	.063	.059	.208	.555	.232	.006	.002	.240	.138	.048	.782	.004	.856	.005	.717	.877	.000	.640	.000	.006	.000	.860	.868		.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aspek_A	Pearson Correlation	.416**	.403**	.137	.363**	.651**	.659**	.639**	.621**	.439**	.339**	.447**	.431**	.458**	.480**	.671**	.467**	.597**	.544**	.480**	.561**	.577**	.507**	.450**	.541**	.616**	.357**	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.137	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aitem30	Pearson Correlation	.085	.184*	.114	.277**	.110	.024	.138	.177	.304**	.122	1	.122	1.000**	.215*	.230*	.213*	.213*	.126	.148	.112	.387**
	Sig. (2-tailed)	.354	.044	.217	.002	.231	.791	.133	.054	.001	.184		.184	.000	.019	.012	.020	.019	.171	.107	.225	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem34	Pearson Correlation	.011	.516**	.570**	.518**	.025	.671**	.605**	.523**	.545**	1.000**	.122	1	.122	.542**	.201*	-.023	.216*	.551**	.568**	.526**	.782**
	Sig. (2-tailed)	.902	.000	.000	.000	.785	.000	.000	.000	.000	.000	.184		.184	.000	.028	.799	.018	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem38	Pearson Correlation	.085	.184*	.114	.277**	.110	.024	.138	.177	.304**	.122	1.000**	.122	1	.215*	.230*	.213*	.213*	.126	.148	.112	.387**
	Sig. (2-tailed)	.354	.044	.217	.002	.231	.791	.133	.054	.001	.184	.000	.184		.019	.012	.020	.019	.171	.107	.225	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem40	Pearson Correlation	.051	.391**	.496**	.521**	.119	.556**	.497**	.431**	.516**	.542**	.215*	.542**	.215*	1	.031	.080	-.024	.464**	.539**	.511**	.689**
	Sig. (2-tailed)	.583	.000	.000	.000	.195	.000	.000	.000	.000	.000	.019	.000	.019		.739	.388	.797	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem41	Pearson Correlation	.190*	.200*	.260**	.168	.150	.089	.282**	.177	.212*	.201*	.230*	.201*	.230*	.031	1	.098	.385**	.214*	.262**	.231*	.406**
	Sig. (2-tailed)	.038	.028	.004	.067	.101	.331	.002	.053	.020	.028	.012	.028	.012	.739		.286	.000	.019	.004	.011	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem42	Pearson Correlation	.514**	.071	.057	.063	.451**	-.101	-.029	-.021	.069	-.023	.213*	-.023	.213*	.080	.098	1	.096	-.064	-.066	-.017	.214*
	Sig. (2-tailed)	.000	.443	.536	.494	.000	.273	.751	.816	.455	.799	.020	.799	.020	.388	.286		.299	.490	.471	.853	.019
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem43	Pearson Correlation	.115	.164	.096	.079	.092	.074	.170	.130	.111	.216*	.213*	.216*	.213*	-.024	.385**	.096	1	.090	.164	.094	.302**
	Sig. (2-tailed)	.211	.074	.298	.391	.319	.419	.063	.157	.229	.018	.019	.018	.019	.797	.000	.299		.327	.074	.309	.001
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem44	Pearson Correlation	-.047	.490**	.473**	.454**	-.057	.556**	.458**	.540**	.526**	.551**	.126	.551**	.126	.464**	.214*	-.064	.090	1	.543**	.501**	.667**
	Sig. (2-tailed)	.607	.000	.000	.000	.534	.000	.000	.000	.000	.000	.171	.000	.171	.000	.019	.490	.327		.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem45	Pearson Correlation	-.163	.614**	.601**	.561**	-.113	.658**	.610**	.548**	.574**	.568**	.148	.568**	.148	.539**	.262**	-.066	.164	.543**	1	.534**	.740**
	Sig. (2-tailed)	.076	.000	.000	.000	.220	.000	.000	.000	.000	.000	.107	.000	.107	.000	.004	.471	.074	.000		.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem46	Pearson Correlation	-.073	.455**	.617**	.550**	.001	.633**	.635**	.518**	.549**	.526**	.112	.526**	.112	.511**	.231*	-.017	.094	.501**	.534**	1	.714**
	Sig. (2-tailed)	.428	.000	.000	.000	.992	.000	.000	.000	.000	.000	.225	.000	.225	.000	.011	.853	.309	.000	.000		.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aspek_B	Pearson Correlation	.144	.673**	.726**	.725**	.162	.730**	.746**	.655**	.747**	.782**	.387**	.782**	.387**	.689**	.406**	.214*	.302**	.667**	.740**	.714**	1
	Sig. (2-tailed)	.117	.000	.000	.000	.077	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.019	.001	.000	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aitem22	Pearson Correlation	.869**	.851**	.845**	.693**	.840**	.785**	.751**	.876**	.735**	1	.859**	.829**	.823**	.836**	.860**	.831**	.831**	.852**	.661**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem23	Pearson Correlation	.881**	.824**	.819**	.728**	.874**	.821**	.762**	.848**	.762**	.859**	1	.820**	.816**	.836**	.843**	.837**	.810**	.857**	.566**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem24	Pearson Correlation	.843**	.882**	.809**	.747**	.814**	.793**	.716**	.803**	.757**	.829**	.820**	1	.835**	.858**	.818**	.828**	.792**	.809**	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem29	Pearson Correlation	.867**	.821**	.798**	.725**	.830**	.787**	.740**	.786**	.750**	.823**	.816**	.835**	1	.844**	.838**	.809**	.861**	.822**	.625**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem30	Pearson Correlation	.861**	.838**	.800**	.699**	.833**	.815**	.687**	.817**	.682**	.836**	.836**	.858**	.844**	1	.854**	.868**	.816**	.855**	.650**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem31	Pearson Correlation	.843**	.819**	.838**	.718**	.839**	.767**	.734**	.818**	.725**	.860**	.843**	.818**	.838**	.854**	1	.838**	.812**	.841**	.632**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem36	Pearson Correlation	.828**	.888**	.811**	.723**	.820**	.814**	.643**	.808**	.622**	.831**	.837**	.828**	.809**	.868**	.838**	1	.839**	.840**	.619**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem37	Pearson Correlation	.849**	.805**	.802**	.710**	.816**	.770**	.740**	.846**	.710**	.831**	.810**	.792**	.861**	.816**	.812**	.839**	1	.877**	.606**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem38	Pearson Correlation	.861**	.805**	.848**	.650**	.821**	.800**	.735**	.870**	.689**	.852**	.857**	.809**	.822**	.855**	.841**	.840**	.877**	1	.577**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aspek_A	Pearson Correlation	.642**	.660**	.566**	.595**	.621**	.536**	.676**	.601**	.542**	.661**	.566**	.637**	.625**	.650**	.632**	.619**	.606**	.577**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

B. Reflecting and adaptive help-seeking

Correlations

		Aitem4	Aitem5	Aitem11	Aitem12	Aitem18	Aitem19	Aitem25	Aitem26	Aitem32	Aitem33	Aitem39	Aitem40	Aspek_B
Aitem4	Pearson Correlation	1	.714**	.769**	.733**	.659**	.759**	.786**	.770**	.776**	.798**	.785**	.799**	.563**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem5	Pearson Correlation	.714**	1	.740**	.801**	.642**	.666**	.699**	.612**	.643**	.717**	.784**	.728**	.558**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem11	Pearson Correlation	.769**	.740**	1	.772**	.634**	.841**	.830**	.814**	.798**	.809**	.820**	.779**	.620**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem12	Pearson Correlation	.733**	.801**	.772**	1	.687**	.733**	.736**	.634**	.671**	.704**	.723**	.742**	.590**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem18	Pearson Correlation	.659**	.642**	.634**	.687**	1	.727**	.705**	.559**	.585**	.660**	.678**	.686**	.514**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem19	Pearson Correlation	.759**	.666**	.841**	.733**	.727**	1	.846**	.811**	.846**	.803**	.821**	.781**	.629**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem25	Pearson Correlation	.786**	.699**	.830**	.736**	.705**	.846**	1	.825**	.832**	.842**	.830**	.826**	.685**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem26	Pearson Correlation	.770**	.612**	.814**	.634**	.559**	.811**	.825**	1	.813**	.790**	.811**	.763**	.609**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem32	Pearson Correlation	.776**	.643**	.798**	.671**	.585**	.846**	.832**	.813**	1	.813**	.809**	.817**	.615**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem33	Pearson Correlation	.798**	.717**	.809**	.704**	.660**	.803**	.842**	.790**	.813**	1	.872**	.816**	.685**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem39	Pearson Correlation	.785**	.784**	.820**	.723**	.678**	.821**	.830**	.811**	.809**	.872**	1	.837**	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem40	Pearson Correlation	.799**	.728**	.779**	.742**	.686**	.781**	.826**	.763**	.817**	.816**	.837**	1	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aspek_B	Pearson Correlation	.563**	.558**	.620**	.590**	.514**	.629**	.685**	.609**	.615**	.685**	.658**	.635**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

C. Avoidance of negative affect and emotional response

		Correlations												
		Aitem6	Aitem7	Aitem13	Aitem14	Aitem20	Aitem21	Aitem27	Aitem28	Aitem34	Aitem35	Aitem41	Aitem42	Aspek_C
Aitem6	Pearson Correlation	1	.721**	.682**	-.061	.712**	.780**	.702**	.732**	.745**	.814**	.714**	.818**	.650**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.506	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem7	Pearson Correlation	.721**	1	.821**	.096	.590**	.730**	.623**	.825**	.822**	.743**	.824**	.741**	.639**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.297	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem13	Pearson Correlation	.682**	.821**	1	-.027	.627**	.808**	.625**	.872**	.845**	.740**	.826**	.705**	.614**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.767	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem14	Pearson Correlation	-.061	.096	-.027	1	-.402**	-.171	-.371**	-.065	.017	-.081	-.024	-.107	-.205*
	Sig. (2-tailed)	.506	.297	.767		.000	.062	.000	.482	.853	.379	.799	.244	.025
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem20	Pearson Correlation	.712**	.590**	.627**	-.402**	1	.762**	.827**	.716**	.678**	.752**	.585**	.715**	.636**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem21	Pearson Correlation	.780**	.730**	.808**	-.171	.762**	1	.759**	.797**	.791**	.848**	.747**	.782**	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.062	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem27	Pearson Correlation	.702**	.623**	.625**	-.371**	.827**	.759**	1	.663**	.643**	.722**	.634**	.675**	.595**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem28	Pearson Correlation	.732**	.825**	.872**	-.065	.716**	.797**	.663**	1	.885**	.763**	.822**	.752**	.630**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.482	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem34	Pearson Correlation	.745**	.822**	.845**	.017	.678**	.791**	.643**	.885**	1	.805**	.864**	.792**	.639**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.853	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem35	Pearson Correlation	.814**	.743**	.740**	-.081	.752**	.848**	.722**	.763**	.805**	1	.755**	.846**	.664**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.379	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem41	Pearson Correlation	.714**	.824**	.826**	-.024	.585**	.747**	.634**	.822**	.864**	.755**	1	.768**	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.799	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aitem42	Pearson Correlation	.818**	.741**	.705**	-.107	.715**	.782**	.675**	.752**	.792**	.846**	.768**	1	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.244	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Aspek_C	Pearson Correlation	.650**	.639**	.614**	-.205*	.636**	.640**	.595**	.630**	.639**	.664**	.635**	.635**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.025	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5. Hasil Uji Realibilitas Y (Stres Akademik)

A. Aspek Stressor

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	25

B. Reaksi terhadap Stressor

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.919	17

C. Aspek Total

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	42

Lampiran 6. Hasil Uji Realibilitas X (Resiliensi Akademik)

A. Aspek *Perseverance*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.986	18

B. *Reflecting and adaptive help-seeking*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.974	12

C. *Avoidance of negative affect and emotional response*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.971	12

D. Aspek Total

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.993	41

Lampiran 7. Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi_Akademik	120	50.00	156.00	109.3750	33.11403
Stres_Akademik	120	49.00	161.00	102.5750	34.29057
Valid N (listwise)	120				

Stres_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	7	5.8	5.8	5.8
	Tinggi	30	25.0	25.0	30.8
	Sedang	40	33.3	33.3	64.2
	Rendah	33	27.5	27.5	91.7
	Sangat Rendah	10	8.3	8.3	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Resiliensi_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	17	14.2	14.2	14.2
	Tinggi	28	23.3	23.3	37.5
	Sedang	41	34.2	34.2	71.7
	Rendah	33	27.5	27.5	99.2
	Sangat Rendah	1	.8	.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Resiliensi_Akademik	.160	120	.000	.912	120	.000
Stres_Akademik	.158	120	.000	.914	120	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres_Akademik * Resiliensi_Akademik	Between Groups	(Combined)	133814.773	43	3111.971	38.705	.000
		Linearity	127611.654	1	127611.654	1587.170	.000
		Deviation from Linearity	6203.119	42	147.693	1.837	.011
	Within Groups		6110.552	76	80.402		
	Total		139925.325	119			

Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis *Kendalltau*

Correlations

			Resiliensi_Akademik	Stres_Akademik
Kendall's tau_b	Resiliensi_Akademik	Correlation Coefficient	1.000	-.774**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	120	120
	Stres_Akademik	Correlation Coefficient	-.774**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 11. Uji Analisis Korelasi *Kendalltau* Parsial

Correlations

			Aspek_X1	Aspek_X2	Aspek_X3	Aspek_Y1
Kendall's tau_b	Aspek_X1	Correlation Coefficient	1.000	.847**	.839**	-.794**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000
		N	120	120	120	120
	Aspek_X2	Correlation Coefficient	.847**	1.000	.857**	-.791**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000
		N	120	120	120	120
	Aspek_X3	Correlation Coefficient	.839**	.857**	1.000	-.780**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		N	120	120	120	120
	Aspek_Y1	Correlation Coefficient	-.794**	-.791**	-.780**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.
		N	120	120	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Aspek_X1	Aspek_X2	Aspek_X3	Aspek_Y2
Kendall's tau_b	Aspek_X1	Correlation Coefficient	1.000	.847**	.839**	-.763**
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000
		N	120	120	120	120
	Aspek_X2	Correlation Coefficient	.847**	1.000	.857**	-.760**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000
		N	120	120	120	120
	Aspek_X3	Correlation Coefficient	.839**	.857**	1.000	-.753**
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000
		N	120	120	120	120
	Aspek_Y2	Correlation Coefficient	-.763**	-.760**	-.753**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.
		N	120	120	120	120

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).