

**PERAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**



**Oleh**

Syafa'atika Rohmah

20320265

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**JURUSAN PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**2024**

**PERAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi,  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat  
Sarjana S1 Psikologi**



**Oleh**

Syafa'atika Rohmah

20320265

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**JURUSAN PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

### PERAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

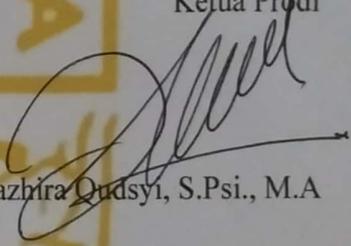
20 Mei 2024

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi,

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

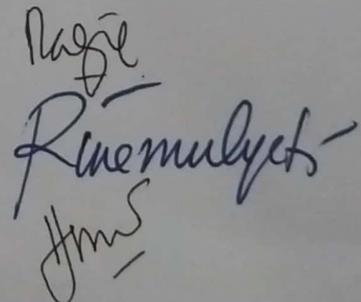
Ketua Prodi

  
Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A

Dosen Penguji

1. Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
2. Dr. Rina Mulyati, S.Psi., M.Psi., M.Si.
3. Yulianti Dwi Astusi, S.Psi., M.Soc. Sc.

Tanda Tangan



## **PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syafa'atika Rohmah  
Nomor Mahasiswa : 20320265  
Program Studi : Psikologi  
Jurusan : Psikologi  
Judul Skripsi : Peran Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik  
Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 30 April 2024

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is pink and white, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '1000' and 'METRAN TEMPEL'. Below the stamp, the number '919AKX742997514' is printed.

Syafa'atika Rohmah

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, segala puji bagi Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti diberikan kemudahan dan kekuatan dalam melakukan rangkaian penelitian hingga tugas akhir ini dapat selesai. Shalawat beserta salam peneliti haturkan kepada junjungan nabi, Nabi Agung Muhammad *Shalallahu'alaihi Wasallam*.

Saya ucapkan terima kasih kepada peneliti yang telah berusaha dan berdoa secara maksimal untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir ini. Peneliti juga menyadari bahwa proses penelitian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, bantuan, serta banyaknya doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Phil. Qurotul Uyun, S. Psi., M. Si., psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia beserta jajarannya.
2. Ibu Hadzira Qudsyi, S.Psi., M.A, selaku Ketua program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama proses pengerjaan skripsi. Semoga Allah membalas segala kebaikan yang telah ibu berikan kepada penulis.
4. Ibu Fitri Ayu Kusumaningrum, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama asa perkuliahan hingga tahap penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya atas segala ilmu dan pengalaman yang diberikan kepada penulis. Serta segenap staf Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah membantu proses administrasi penulis.

6. Kedua Orang tua, Bapak Muh Wahib dan Ibu Suminem yang selalu memberikan segala bentuk dukungan materi dan non materi. Memberikan nasihat dan doa yang tak henti untuk kemudahan segala urusan penulis.
7. Kakak dan keluarga penulis, Mba Nur Sayyidah, Mas Zayyin, Mas Nugroho yang selalu membantu penulis ketika penulis mengalami kesulitan dalam proses penelitian serta ketiga keponakan penulis Tsaqif, Rashdan, dan Rafif yang selalu menghibur penulis di tengah-tengah menjalankan penelitian.
8. Seluruh responden penelitian yang telah berkenan mengisi kuesioner dengan senang hati sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
9. Sofyan Fachrudin Septiandy yang selalu mendukung dan kebersamai penulis di segala situasi penulis baik suka maupun duka. Membantu penulis di setiap kesulitan yang penulis hadapi khususnya dalam proses penulisan skripsi.
10. Mba-mba santri Pondok Pesantren Sunan Pandanaran komplek 6 khususnya mba-mba kamar 5 atas Alisa, Dea, mba Talia, dan mba Winda yang selalu kebersamai penulis di kegiatan kuliah dan ngaji.
11. Teman-teman dan sahabat penulis yang selalu memberikan motivasi dan kebahagiaan selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi, Alycia, Laras, Inggita, Zida, dan Shakira khususnya sahabat yang menemani penulis di akhir masa perkuliahan Erisa, Serin, Aurel, Dan Nazula.

Yogyakarta, 30 April 2024



Syafa'atika Rohmah

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRACT.....	x
BAB I.....	1
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Stres Akademik .....	11
1. Definisi Stres Akademik.....	11
2. Dimensi Stres Akademik.....	13
3. Faktor-faktor Stres Akademik .....	13
B. Resiliensi Akademik.....	24
1. Definisi Resiliensi Akademik.....	24
2. Dimensi Resiliensi Akademik .....	25
C. Hubungan Resiliensi Akademik dan Stres Akademik .....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III.....	33
Metode Penelitian.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Subjek Penelitian.....	34

C. Pengukuran.....	35
1. Skala Stres akademik.....	35
2. Skala Resiliensi Akademik.....	37
D. Prosedur Penelitian.....	38
E. Metode Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	45
A. Hasil-hasil Penelitian .....	45
B. Diskusi Hasil Penelitian .....	53
BAB V PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN.....	74

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 1.</b> Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba .....	34
<b>Tabel 2.</b> Distribusi Aitem Skala Resiliensi Akademik Sebelum Uji Coba .....	36
<b>Tabel 3.</b> Distribusi Aitem Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba.....	40
<b>Tabel 4.</b> Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba .....	41
<b>Tabel 5.</b> Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	44
<b>Tabel 6.</b> Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
<b>Tabel 7.</b> Deskripsi Data Penelitian .....	45
<b>Tabel 8.</b> Norma Kategorisasi .....	45
<b>Tabel 9.</b> Kategorisasi Subjek Pada Variabel Stres Akademik.....	46
<b>Tabel 10.</b> Kategorisasi Subjek Pada Variabel Resiliensi Akademik.....	46
<b>Tabel 11.</b> Hasil Uji Normalitas.....	47
<b>Tabel 12.</b> Hasil Uji Linearitas .....	48
<b>Tabel 13.</b> Hasil Uji Korelasi.....	49
<b>Tabel 14.</b> Hasil Uji Regresi .....	49
<b>Tabel 15.</b> Hasil Uji Korelasi Aspek .....	50
<b>Tabel 16.</b> Sumbangan Efektif Aspek Resiliensi Akademik .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Pengukuran Sebelum Uji Coba .....	68
Lampiran 2. Instrumen Pengukuran Setelah Uji Coba.....	76
Lampiran 3. Kuesioner <i>Google Form</i> .....	83
Lampiran 4. Analisis Instrumen Pengukuran.....	87
Lampiran 5. Hasil Analisis Data .....	92
Lampiran 6. Tabulasi Data.....	96

# **PERAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**Syafa'atika Rohmah<sup>1</sup>**

**Libbie Annatagia<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran resiliensi akademik terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi baik laki-laki maupun perempuan dengan jumlah 180 mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala Student-Life Stress Inventory yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) yang telah diadaptasi versi Bahasa Indonesia oleh Azzahra, (2017) untuk mengukur stres akademik dan skala resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Cassidy, (2016) yang telah diadaptasi oleh Dewi Kumalasari et al. (2020). Data Penelitian ini diuji menggunakan Regresi Linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik berhubungan secara negatif dan memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 8,82%. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya resiliensi akademik menentukan rendahnya stres akademik. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik menentukan tingginya stres akademik. Semakin resiliensi akademik tinggi maka stres akademik cenderung menurun. Begitu pula sebaliknya jika resiliensi akademik rendah maka stres akademik cenderung meningkat

Keyword: resiliensi akademik, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir

# **THE ROLE OF ACADEMIC RESILIENCE IN ACADEMIC STRESS IN FINAL LEVEL STUDENTS**

**Syafa'atika Rohmah<sup>1</sup>**

**Libbie Annatagia<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

## **ABSTRACT**

This research aims to determine the role of academic resilience on academic stress in final year students. The subjects who participated in this research were final year students who were working on their thesis, both male and female, with a total of 180 students. The research method used is a quantitative method. Data collection was carried out using the Student-Life Stress Inventory scale developed by Gadzella (1991) which has been adapted by the Indonesian version by Azzahra, (2017) to measure academic stress and the academic resilience scale developed by Cassidy, (2016) which has been adapted by Dewi Kumalasari et al. (2020). This research data was tested using Linear Regression. The research results show that academic resilience is negatively related and has an influence on academic stress in final year students by 8.82%. This shows that high academic resilience determines low academic stress. Conversely, low academic resilience determines high academic stress. The higher the academic resilience, the more academic stress tends to decrease. Likewise, if academic resilience is low, academic stress tends to increase.

**Keywords:** academic resilience, academic stress, final year students

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari *civitas academica* dalam sebuah perguruan tinggi. Menurut Hulukati & Djibran (2018), mahasiswa merupakan peserta didik di universitas, sekolah tinggi, institut maupun politeknik dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Sebagai mahasiswa, mereka memiliki tanggung jawab dalam setiap kegiatan perkuliahan yang dijalani. Mahasiswa akan berhadapan dengan berbagai tugas dan problem yang menyangkut perkuliahan dan kehidupan pribadi (Risana, 2020). Dalam prosesnya, mahasiswa akan memiliki tantangan di setiap tingkatan perkuliahan. Begitupula mahasiswa yang memasuki tingkat perkuliahan semester akhir. Mahasiswa tingkat akhir berada pada masa perubahan yang dinamis. Selain tuntutan untuk mengikuti kegiatan perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir juga dituntut untuk segera menyelesaikan masa perkuliahannya.

Hidayat et al., (2021) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan dengan situasi dimana mereka harus menemui banyak tugas, berbagai laporan, serta skripsi dalam waktu yang bersamaan. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang merupakan paparan penelitian yang membahas fenomena atau masalah dalam bidang tertentu dengan menggunakan standar yang berlaku dengan tujuan agar mahasiswa dapat menulis dan menyusun karya ilmiah yang relevan dengan bidang studi

mereka sebagai syarat kelulusan sarjana S1 (Kurniawati & Setyaningsih, 2020). Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kesulitan ketika mengerjakan skripsi. Permasalahan yang sering dihadapi diantaranya adalah kesulitan mengidentifikasi konsep atau topik untuk referensi, kesulitan menentukan sampel, menggunakan alat ukur, waktu penelitian yang singkat, revisi berulang, kekurangan waktu dosen pembimbing untuk mengajar, dan lamanya respons dosen pembimbing (Hariaty et al., 2023). Permasalahan ini perlu ditasi dengan baik oleh mahasiswa agar mereka dapat bertahan menyelesaikan skripsi dan tugasnya sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang tidak siap dan tidak mampu untuk menghadapi tuntutan-tuntutan akademik ini akan merasa tertekan sehingga menyebabkan munculnya stres akademik (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Stres secara umum merupakan tekanan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan dengan keadaan yang terjadi yang dapat membahayakan, mengancam, atau mengganggu seseorang (Yuda, dkk 2023). Sedangkan stres akademik merupakan suatu kondisi stres yang sering dialami peserta didik dalam proses pembelajaran maupun pendidikan. Kondisi ini dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku belajar yang dapat berdampak pada kegiatan akademik. Menurut Mulya dkk (2016), stres akademik ditandai dengan munculnya rasa cemas dan tertekan secara fisik maupun emosional yang diakibatkan karena adanya tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu yang berkaitan dengan pendidikan. Selain itu, individu yang mengalami stres

akademik akan merasakan sebuah tekanan dalam mencapai prestasi di bidang pengetahuan dan pendidikan (Ayuningtyas, 2021). Barseli et al., (2020) menyatakan bahwa stres akademik terjadi akibat adanya akademik stresor yang berawal dari rangkaian pembelajaran dengan tuntutan nilai yang baik, kurun waktu pendidikan, tugas, prestasi, serta ujian yang seringkali menimbulkan kecemasan. Asumsi subjektif mengenai tuntutan lingkungan dan kapasitas yang dimiliki individu yang tidak sesuai akan menghasilkan stres akademik. Stres akademik ini terjadi ketika tuntutan yang diterima melebihi batas kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut.

Beberapa penelitian telah menunjukkan data terkait stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian Hariaty et al., (2023) ditemukan data bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik pada kategori sedang sebanyak 97,4% dan stres berat sebesar 20,6%. Selain itu, penelitian (Hamzah, 2020) menunjukkan bahwa terdapat 34,8% mahasiswa X mengalami stress akademik dengan tingkat sedang. Dalam penelitian Merry, (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi di Jakarta mengalami stres akademik dalam kategori cukup tinggi sebesar 46% dan kategori sedang sebesar 31%. Stres akademik banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir perlu menjadi perhatian khusus karena akan menimbulkan berbagai dampak pada mahasiswa.

Stres akademik memberikan dampak pada kondisi fisik, tingkah laku, kognitif, dan emosi (Aprilia & Yoenanto, 2022). Amalia & Nashori (2021) juga menyebutkan berbagai dampak dari stres akademik. Dampak pada aspek fisik ditunjukkan dengan terganggunya kondisi fisik seperti sakit kepala, cepat lelah, mual, nyeri otot, dan nafsu makan menurun. Aspek selanjutnya adalah aspek kognitif yaitu adanya gangguan dalam daya ingat, pikiran negatif, sulit mengambil keputusan dan menyelesaikan tugas, serta kurangnya konsentrasi. Ketiga adalah aspek afektif atau emosi yang ditandai dengan timbulnya rasa tertekan, cemas, khawatir, sedih, emosi berlebih, serta keinginan menangis terus menerus. Aspek yang terakhir yaitu aspek perilaku yang ditunjukkan dengan tindakan tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu, agresif, hiperaktif, dan cepat marah.

Stres akademik banyak dialami oleh mahasiswa perlu menjadi perhatian khusus karena akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti faktor eksternal yang meliputi waktu, uang, latar belakang pendidikan, standar hidup, dan dukungan sosial serta faktor internal yang meliputi kepribadian yang didalamnya terdapat afek negatif yang memiliki potensi menimbulkan kondisi stres, kepribadian *hardiness* (tahan banting), optimisme, dan kontrol psikologis (Oktavia dkk, 2019). Selain itu menurut Barseli et al., (2017), stres akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa kegiatan pembelajaran, tingginya tekanan berprestasi, status sosial, dan orang tua. Sedangkan pengaruh dari faktor internal diantaranya berasal

dari pola pikir, keyakinan, serta kepribadian individu yang meliputi optimisme dan *hardiness*.

Amalia & Nashori (2021) juga menyebutkan berbagai dampak dari stres akademik. Dampak pada aspek fisik ditunjukkan dengan terganggunya kondisi fisik seperti sakit kepala, cepat lelah, mual, nyeri otot, dan nafsu makan menurun. Aspek selanjutnya adalah aspek kognitif yaitu adanya gangguan dalam daya ingat, pikiran negatif, sulit mengambil keputusan dan menyelesaikan tugas, serta kurangnya konsentrasi. Ketiga adalah aspek afektif atau emosi yang ditandai dengan timbulnya rasa tertekan, cemas, khawatir, sedih, emosi berlebih, serta keinginan menangis terus menerus. Aspek yang terakhir yaitu aspek perilaku yang ditunjukkan dengan tindakan tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu, agresif, hiperaktif, dan cepat marah.

Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 3 mahasiswa tingkat akhir, ditemukan bahwa mereka mengalami gejala-gejala yang sama dengan aspek-aspek stres akademik baik secara fisik, kognitif, afektif, maupun perilaku. Gejala atau reaksi yang dirasakan masing-masing responden tersebut berkaitan dengan aspek stres akademik. Pada aspek fisik responden menunjukkan gejala pusing dan mudah lelah, cepat lelah, dan sering pusing. Pada aspek kognitif responden merasa kebingungan, kesulitan menyelesaikan tugas, adanya pemikiran negatif, sering tidak fokus, serta kesulitan untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Gejala dari aspek afektif yang ditunjukkan adalah adanya perasaan cemas, tidak percaya diri,

suasana hati yang tidak jelas, sering marah tanpa sebab, suasana hati yang sering berubah dan sering menangis.

Dari ketiga responden tersebut, terdapat salah satu yang akhirnya dapat menyelesaikan masa perkuliahan tingkat akhirnya meskipun mengalami berbagai gejala stres akademik. Responden tersebut mampu bertahan dalam situasi perkuliahan semester akhir yang menekan. Responden menyatakan bahwa tekanan yang dihadapinya membuat dia terus berusaha untuk segera menyelesaikan skripsi dan perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa responden tersebut resilien terhadap beban dan tekanan akademik yang dialaminya. Menurut Septiana, (2021) stres akademik yang dialami mahasiswa ini dapat diatasi dengan membangun kemampuan untuk bertahan atau mengembangkan resiliensi.

Resiliensi adalah istilah yang mengacu pada proses adaptasi positif saat menghadapi stres atau tantangan. Resiliensi secara umum didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, dan merespon secara positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dihindari. Resiliensi ini kemudian dapat dimanfaatkan untuk memperkuat diri sehingga dapat beradaptasi dengan tuntutan dan perubahan yang muncul (Al Musafiri & Umroh, 2022). Resiliensi merupakan suatu kekuatan yang dimiliki setiap orang untuk bertahan dari tekanan, ancaman, dan hal-hal yang tidak menguntungkannya (Utami Fitri & Kushendar, 2019). Dalam konteks akademik, resiliensi mengacu pada cara-cara interaktif atau mekanisme untuk mengatasi masalah pendidikan

dan mencapai hasil yang positif dalam situasi yang penuh dengan tantangan (Meneghel et al., 2019). Banyak penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tangguh mampu mempertahankan keinginan untuk berprestasi dan kinerja yang tinggi dalam situasi yang menekan (Syam & Yusri, 2023). Begitu pula bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik akan lebih mudah menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan perkuliahan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah akan lebih sulit untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah akademik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Okvellia, T.H, (2022) bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi akan selalu optimis dalam menghadapi tantangan akademik dan berpikir positif bahkan dalam situasi sulit. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah cenderung pesimis dalam menghadapi hambatan akademik dan berpikir negatif. Akibatnya, mereka akan mengalami stres akademik.

Hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik dibuktikan secara empiris melalui beberapa penelitian terdahulu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa resiliensi akademik dapat mempengaruhi tingkat stres akademik pada individu. Penelitian Rigina Sonia et al., (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara negatif antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir universitas x saat mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini

didapatkan hasil bahwa mayoritas responden yang memiliki resiliensi akademik rendah mempunyai stres berat (39,5%), sedangkan pada resiliensi akademik yang tinggi diperoleh hasil bahwa tingkat stres pada responden tergolong ringan berjumlah (0,8%). Selain itu, Penelitian Septiana, (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara positif dan negatif. Menurut penelitian ini, resiliensi yang tinggi dapat menjadi prediktor stres yang rendah dan dapat pula membantu menurunkan tingkat stres akademik siswa.

Sejalan dengan penelitian A. Kirana et al., (2022) yang menyatakan bahwa meningkatkan resiliensi dapat menjadi salah satu faktor solusi dan strategi bagi mahasiswa untuk mengatasi stres akademik. Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat. Apabila resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa tinggi, maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan rendah, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang masalah dan penelitian terdahulu, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Peneliti menemukan penelitian lain mengenai resiliensi akademik dan stres akademik telah banyak dilakukan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Kirana et al., (2022) dengan judul “Resiliensi dan Stres

Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat”, penelitian Istiqomah, (2022) yang meneliti tentang resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi covid-19, serta penelitian Romano et al., (2021) dengan judul *Between Academic Resilience and Burnout: The Moderating Role of Satisfaction on School Context Relationships*.

Penelitian-penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian penulis dalam hal subjek yang diambil. Kirana et al., (2022) melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa di Universitas X Jakarta Barat. Penelitian oleh Istiqomah, (2022) dilakukan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada saat pandemi covid-19, serta penelitian Romano et al., (2021) dengan subjek siswa SMA. Sedangkan dalam penelitian ini, penulis menggunakan subjek mahasiswa yang lebih luas dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, dalam penelitian Istiqomah, (2022) terdapat pula perbedaan dalam hal alat ukur yang digunakan. Alat ukur yang digunakan untuk variabel resiliensi akademik adalah skala resiliensi akademik Hardiansyah et al., (2020) sedangkan dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah *The Academic Resilience Scale (ARS-30)* dari Cassidy (2016).

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan uraian singkat pustaka relevan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut, “*Bagaimana pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir?*”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Stres Akademik**

#### **1. Definisi Stres Akademik**

Menurut Gadzella & Masten, (2005) stres akademik merupakan suatu tanggapan dan reaksi seseorang terhadap stresor akademik yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku. Hal ini sejalan dengan pendapat Hasan, (2012) yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi stres individu yang disebabkan oleh stresor dari lingkungan akademik. Selain itu, Barseli et al., (2018) menyatakan bahwa stres akademik sangat berkaitan dengan situasi dan hasil belajar seseorang. Stres akademik ini merupakan kondisi psikologis yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan karena adanya harapan terkait pendidikan dari orang tua, pengajar, teman, dan anggota keluarga yang disertai tekanan untuk berprestasi, sistem pendidikan, ujian-ujian, hingga beban pekerjaan rumah (Sarita & Sonia, 2015).

Menurut Sarafino dan Smith, (2012) stres akademik merupakan situasi dan perasaan tegang yang menimbulkan ketidaknyamanan dikarenakan persepsi individu yang tidak mampu menangani segala tuntutan di lingkungannya. Selanjutnya dijelaskan juga bahwa stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif seseorang terkait kondisi akademik yang kemudian memunculkan suatu

reaksi fisik, pikiran, emosi, dan perilaku yang negatif (Barseli et al., 2017). Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Indriyani, (2018) yang mengungkapkan bahwa stres akademik adalah ketegangan emosi akibat kegagalan individu mengatasi berbagai macam tuntutan yang ada dalam lingkungan dan kegiatan akademik.

Pendapat lain dikemukakan oleh Hidayat et al., (2021) yang mengatakan bahwa stres akademik merupakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan tugas akademik dengan kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas tersebut. Selanjutnya dijelaskan pula bahwa stres akademik merupakan sebuah rasa tertekan yang dirasakan oleh siswa karena adanya tuntutan akademik dan disebabkan karena adanya tanggungan berat tugas sekolah, perasaan cemas pada nilai, juga tekanan dalam belajar (Sun, Dunne dan Hou, 2011).

Kadapatti & Vijayalaxmi, (2012) menyebutkan bahwa stres akademik sebagai stres yang disebabkan tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kemampuan individu. Stres akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kebiasaan belajar yang buruk, masalah dalam belajar, kondisi sosial ekonomi yang rendah, serta *high aspiration*. Dari berbagai penjelasan mengenai stres akademik sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan reaksi psikologis yang tidak menyenangkan karena suatu tekanan yang terjadi akibat adanya tuntutan dan ketidakmampuan individu dalam mengatasi berbagai tuntutan akademik.

Berdasarkan berbagai definisi diatas, penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten, (2005) yang menyatakan bahwa stres akademik merupakan suatu tanggapan dan reaksi seseorang terhadap stresor akademik yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku.

## **2. Dimensi Stres Akademik**

Menurut Gadzella & Masten, (2005) stres akademik diukur dalam 2 dimensi, yakni stresor akademik dan respon terhadap stresor akademik. Stresor akademik meliputi frustrasi, tekanan, keinginan diri, konflik, dan perubahan. Sedangkan reaksi terhadap stresor akademik meliputi reaksi kognitif, reaksi fisik, reaksi perilaku, dan reaksi emosi.

### **a. Stresor akademik**

Stresor akademik merupakan kondisi atau kejadian yang menjadi stimulus sehingga menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Terdapat 5 stresor akademik, diantaranya:

#### **1) Frustrasi**

Frustrasi merupakan keadaan yang muncul ketika usaha yang dilakukan individu terhambat atau bahkan mengalami kegagalan yang diakibatkan oleh rintangan-rintangan yang hadir. Selain itu frustrasi juga diakibatkan oleh adanya perasaan tersaing, mengalami konflik dengan lingkungan, kekecewaan, dan lain sebagainya. Frustrasi yang

berkepanjangan akan menyebabkan munculnya kondisi stres. Frustrasi ini dapat diatasi salah satunya dengan membangun resiliensi. Individu yang memiliki ketahanan pada dirinya cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi frustrasi dengan lebih baik.

## 2) Tekanan

Tekanan terjadi karena beban kerja yang berlebih ditambah dengan adanya tenggat waktu. Selain itu adanya kompetensi juga yang mengakibatkan individu akan melakukan hal-hal secara lebih cepat juga menjadikan sebuah tekanan bagi individu. Tekanan dari beban kerja dapat mudah diatasi apabila individu memiliki daya tahan untuk menghadapi beban tersebut.

## 3) Keinginan diri

Keinginan diri berkaitan dengan bagaimana individu membebani dirinya sendiri. Apabila individu memberikan beban yang banyak pada dirinya, maka stres akan lebih mudah terjadi. Untuk itu, diperlukan suatu ketahanan dari dalam diri individu untuk tidak membebani diri sendiri dengan berbagai tuntutan.

## 4) Konflik

Konflik dapat terjadi ketika individu harus memilih suatu pilihan atau alternatif yang dibutuhkan dan tidak

dibutuhkan dengan harus mempertimbangkan dampak baik dan buruknya. Individu yang tidak dapat mengelola konflik yang terjadi akan rentan mengalami stres.

#### 5) Perubahan

Perubahan ditunjukkan dengan adanya perilaku baru yang dimunculkan individu setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan serta perubahan secara bersamaan yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Perubahan yang terus terjadi harus diikuti dengan kemampuan adaptasi yang baik. Individu yang tidak dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi akan rentan mengalami stres.

#### b. Respon-respon terhadap stresor akademik

Aspek kedua untuk mengukur stres akademik selain stresor akademik adalah respon atau reaksi terhadap stresor akademik. Respon terhadap stres akademik menilai dan mengevaluasi sejauh mana individu memiliki pengetahuan terkait upaya untuk menangani stresor. Respon-respon terhadap stresor akademik meliputi:

##### 1) *Cognitive Appraisal* (reaksi kognitif)

Reaksi kognitif adalah sejauh mana individu berfikir dan mempersepsikan situasi menekan atau masalah yang terjadi yang kemudian memengaruhinya dalam membuat keputusan atau strategi. Individu yang dapat merespon

stressor akademik yang muncul akan mudah mengatasi stres yang terjadi. Begitu pula sebaliknya, individu yang tidak dapat merespon dengan baik atau justru merespon secara negatif terhadap stressor akademik maka akan lebih mudah mengalami stres akademik.

2) *Physiological* (reaksi fisik)

Reaksi ini mengacu pada reaksi fisik seseorang ketika menghadapi situasi stres seperti gagap, sakit kepala, dll. Individu yang mengalami berbagai gejala tersebut ketika dihadapkan dengan tebatangan akademik cenderung berada pada situasi stres akademik.

3) *Behavioral* (reaksi perilaku)

Reaksi perilaku merupakan tindakan atau reaksi emosional yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi stres seperti emosi, menangis, dll. Reaksi perilaku ini akan muncul ketika individu mengalami stres akademik dan dihadapkan dengan tekanan-tekanan akademik.

4) *Emotional* (reaksi emosi)

Reaksi emosi merupakan pengalaman emosional seseorang ketika menghadapi stres seperti munculnya perasaan tidak berdaya, rasa takut, dan perasaan bersalah.

Selanjutnya aspek-aspek stres akademik menurut Busari, (2011) terdiri dari:

a. Fisiologis

Aspek Fisiologis ditunjukkan dengan adanya gangguan pada aktifitas fisiologik seperti rasa sakit ppada keala, nyeri otot, mual, dan cepat lelah. Terganggunya pola-pola normal dari aktivasi fisiologis yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, nyeri pada otot, cepat lelah dan mual.

b. Perilaku

Aspek perilaku meliputi adanya kecemasan, impulsif, hiperaktif, cepat marah, serta menghindari dari aktivitas-aktivitas yang menyulitkan. Kognitif Kebingungan daya ingat yang sering, pemikiran negatif yang konstan, ketidakmampuan membuat keputusan, sulit untuk menyelesaikan tugas, bersikap kaku dan sulit untuk berkonsentrasi.

c. Afektif

Aspek afektif berupa adanya rasa khawatir, kesedihan hingga ingin menangis, terancam, serta timbul emosi yang meledak-ledak,

Dalam penelitian ini, aspek-aspek stres akademik mengacu pada aspek akademik yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten, (2005) yaitu stresor akademik dengan 5 kategori meliputi *Frustration* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressure* (tekanan), *change* (perubahan) dan *self-imposed* (keinginan diri). Serta reaksi terhadap stresor akademik, dengan 4 ketegori meliputi *physiological* (reaksi

fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif)

Berdasarkan berbagai dimensi yang mempengaruhi stres akademik diatas, peneliti menggunakan dimensi yang diambil dari teori milik (Gadzella & Masten, 2005).

### **3. Faktor-faktor Stres Akademik**

Menurut Gadzella & Masten, (2005), terdapat faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor ini meliputi:

#### **a. Faktor Internal**

##### **1) Frustrasi**

Frustrasi terjadi dikarenakan adanya rintangan dari dalam maupun dari luar individu dalam mencapai suatu tujuannya.

##### **2) Tekanan**

Tekanan dapat terjadi karena faktor internal individu serta eksternal individu yang berupa harapan-harapan dari luar.

##### **3) Konflik**

Konflik terjadi karena adanya kekuatan-kekuatan yang bertentangan yang menekan individu untuk kemudian harus bereaksi terhadap tekanan tersebut.

#### 4) *Self-imposed*

*Self-imposed* merupakan keadaan dimana individu melakukan sesuatu hal dengan cara membebankan dan memaksakan dirinya. Individu dengan *self imposed* cenderung merasa harus menjadi orang paling hebat dan takut akan kegagalan.

#### b. Faktor Eksternal

##### 1) Keluarga

Keluarga sebagai lingkungan terdekat individu memiliki potensi menyebabkan munculnya stres akademik. Hal ini bisa disebabkan oleh keadaan orang tua yang bertengkar, bercerai, serta pola asuh yang cenderung otoriter (Aryani, 2016)

##### 2) Sekolah

Berkaitan dengan stres akademik, sekolah secara tidak langsung memberikan tekanan-tekanan kepada peserta didik. Tekanan ini berupa tekanan akademik yang meliputi guru, tugas, belajar, ujian, serta tekanan sebaya yang meliputi konflik, persaingan, dan lawan jenis.

##### 3) Lingkungan Fisik

Lingkungan akan menjadi faktor penyebab stres akademik ketika kondisi lingkungan di sekitar individu tidak aman dan nyaman.

Sedangkan menurut Barseli et al., (2018) faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik juga berasal dari dan eksternal, diantaranya sebagai berikut:

a. faktor internal

1) Pola Pikir

Pola pikir dapat dipengaruhi adanya tekanan penyesuaian diri dengan gambaran kesuksesan hingga memikirkan hal-hal menakutkan. Individu akan mengalami stres ketika mulai berfikir bahwa dia tidak mampu mengendalikan keadaan.

2) Kepribadian

Kepribadian individu memberikan pengaruh terhadap bagaimana dia bereaksi terhadap situasi stres.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis. Keyakinan ini dapat pula berupa keyakinan individu dalam beragama.

b. Faktor Eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Pelajaran yang padat seringkali berarti banyak informasi atau tugas yang harus dipelajari dalam waktu yang singkat. Tekanan waktu yang tinggi dapat menyebabkan sulit untuk memproses informasi dengan baik. Selain itu waktu luang untuk beristirahat juga semakin berkurang.

2) Kurikulum dalam sistem pendidikan

Standar kurikulum yang semakin lebih tinggi membuat persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

3) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

4) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara

akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

#### 5) Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat- pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Selain faktor diatas, faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah resiliensi akademik. Menurut Takril & Herdi, (2022) resiliensi akademik merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap stres akademik. Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan dan stres dalam konteks pendidikan. Ketika seseorang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan mengatasi kesulitan belajar dengan lebih baik. Sebaliknya, stres akademik adalah tekanan atau ketegangan yang muncul sebagai respons

terhadap tuntutan akademik, seperti tugas yang menumpuk, ujian, atau ekspektasi tinggi dari diri sendiri atau orang lain.

Individu yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka dengan baik dalam situasi yang menekan. Selain itu, individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki sikap yang lebih optimis terhadap masa depan dan kemampuan mereka untuk mengatasi rintangan akademik. Hal ini dapat membantu mereka menghadapi stres akademik dengan keyakinan bahwa mereka akan bisa melewatinya (Rikumahu & Rahayu, 2022).

## **B. Resiliensi Akademik**

### **1. Definisi Resiliensi Akademik**

Resiliensi merupakan kekuatan dasar yang mendukung semua sifat positif dan membantu meningkatkan kekuatan emosional dan psikologis seseorang. Salah satu ketahanan psikologis yang dimiliki seseorang saat mencoba mengelola stres adalah resiliensi akademik. Menurut Cassidy, (2016), resiliensi akademik dianggap sebagai suatu. Ketahanan ini adalah ketika seseorang mampu mengendalikan diri, berkomitmen, dan menganggap masalah sebagai tantangan akademik (Syifa, 2023).

Selain itu, Marsh & Martin, (2003) juga menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan untuk mengatasi kegagalan, stres, atau tekanan dalam lingkungan akademik secara efektif. Resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan untuk menangani tekanan dalam lingkungan akademik (Afriyeni et al., 2021)

Bernard & Slades, (2009, dalam Muryono, 2022) menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan seorang siswa untuk beradaptasi, menanggapi, dan berhasil dalam situasi yang mengancam kesuksesan akademik dan pertumbuhan sosial yang sehat. Ketahanan atau ketangguhan adalah konstruksi terkait dengan pertumbuhan remaja yang sehat dan keberhasilan akademik di tengah tuntutan perkembangan, tugas akademik, dan kehidupan sosialnya.

Resiliensi akademik atau biasa disebut sebagai ketahanan akademik ini merupakan suatu kemampuan untuk bertahan dan pulih dari tantangan

maupun kesulitan yang dapat ditandai dengan kinerja akademik yang efektif (Afriyeni & Rahayuningsih, 2020). Sejalan dengan itu, Rahmawati, (2023) menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan suatu komponen yang menginterpretasikan kekuatan dan ketangguhan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan dan tekanan akademik sehingga individu tersebut tidak mudah menyerah dan frustrasi. Individu yang resilien atau mampu bertahan akan menjadi lebih tangguh dan menganggap kegagalan bukanlah titik akhir. Mereka juga akan menemukan cara untuk meningkatkan pola pikir atau pengetahuan mereka sehingga mereka dapat menangani masalah secara menyeluruh, penuh perhatian, dan dengan cepat (Saufi et al., 2022).

Resiliensi akademik sangat dibutuhkan oleh individu agar mampu beradaptasi dengan situasi sulit dan menekan di lingkungan akademik mereka sambil berusaha meningkatkan potensi diri mereka (Afriyeni et al., 2021). Ketika individu dapat menggunakan kekuatan internal dan eksternal mereka untuk menghadapi tantangan dan hambatan selama proses belajar, mereka menjadi mampu menyesuaikan diri dan memenuhi tuntutan akademik.

## **2. Dimensi Resiliensi Akademik**

Menurut Cassidy, (2016) resiliensi akademik terdiri atas tiga dimensi yaitu keteguhan atau ketekunan (*perseverance*), merefleksikan dan adaptasi mencari bantuan (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta pengaruh negative dan respon emosional (*negative affect and emotional response*).

Masing-masing dimensi ini kemudian dijelaskan oleh (Marettih et al., 2022) sebagai berikut:

a. *Persevarance* (ketekunan dan kegigihan)

Ketekunan dan kegigihan mengacu pada respon perilaku seseorang ketika dihadapkan pada tantangan maupun kesulitan-kesulitan akademik. Individu yang resilien adalah individu yang berusaha keras, terus mencoba dan tidak mudah menyerah, berfokus pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan kritik, memiliki kegigihan, mampu memecahkan masalah dengan cara kreatif dan imajinatif, dan dapat melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang.

b. *Reflecting and adaptive help seeking* (refleksi dan adaptasi mencari bantuan)

Dimensi ini merupakan reaksi kognitif terhadap kesulitan akademik berupa kemampuan untuk mengevaluasi usaha dan pencapaian, mencari bantuan, dukungan, dan dorongan, dan merefleksikan kelebihan dan kekurangan dalam proses belajar yang kemudian dapat mencari dukungan maupun dorongan dari orang lain sebagai upaya adaptif yang dilakukan.

c. *Negative affect and emotional response* (respon emosi terhadap pengaruh negatif)

Dimensi resiliensi akademik yang terakhir yakni pengaruh negatif dan respon emosional yang mengacu pada reaksi emosional individu terhadap kesulitan akademik termasuk kecemasan, menghindari emosi

negatif, optimisme, dan keputusasaan. Individu yang memiliki resiliensi dapat menghindari respon negatif, merasa tenang, tidak cemas, dan memiliki perasaan bermakna. Mereka juga percaya pada tujuan hidup mereka dan jalan mereka.

Selanjutnya, aspek-aspek resiliensi akademik menurut Marsh & Martin, (2003) terdiri atas empat aspek yakni *confidence (self-belief)*, *control*, *composure (low anxiety)*, dan *commitment (persistence)*. Menurutnya, individu yang memiliki kepercayaan diri, kontrol, ketekunan, dan kecemasan yang rendah lebih memiliki ketahanan akademis yang tinggi. Hal ini kemudian dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

a. *Confidence (self-belief)*

*Confidence (self-belief)* merupakan kepercayaan diri yang dimiliki individu pada kemampuannya menghadapi tantangan akademik. Kepercayaan diri ini terbentuk dari pengalaman keberhasilan dan adanya konsep pembelajaran yang memberikan peluang kesuksesan lebih besar. Mahasiswa dalam hal ini mampu dapat menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas dan tantangan perkuliahan sesuai dengan kemampuannya.

b. *Control*

*Control* merupakan kemampuan individu untuk membangun kendali terhadap dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan akademik yang ada. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana individu bekerja keras dan memiliki strategi belajar yang efektif.

c. *Composure (low anxiety)*

*Composure (low anxiety)* berkaitan dengan kecemasan yang terjadi akibat ketakutan akan kegagalan. Individu yang memiliki *low anxiety* dapat meningkatkan dirinya dan mengurangi rasa takut terhadap kegagalan yang dalam hal ini adalah kegagalan akademik. Kesalahan dan kegagalan yang terjadi sebelumnya justru dapat menjadi batu loncatan untuk kembali berusaha mencapai tujuan.

d. *Commitment (persistence)*

*Commitment (persistence)* ditunjukkan dengan kegigihan yang dimiliki individu dalam meningkatkan diri untuk mencapai tujuannya. Dalam prosesnya, individu yang *persistence* akan melakukan berbagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan-hambatan dan mencapai tujuan mereka.

Dalam penelitian ini, dimensi yang digunakan dalam mengungkap resiliensi akademik mahasiswa akhir adalah dimensi yang mengacu pada teori Cassidy, (2016) yang terdiri atas tiga dimensi yaitu keteguhan atau ketekunan (*perseverance*), merefleksikan dan adaptasi mencari bantuan (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta pengaruh negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*)

### **C. Hubungan Resiliensi Akademik dan Stres Akademik**

Seiring bertambahnya usia, semakin bertambah pula tugas-tugas perkembangan yang harus dilakukan. Begitupula mahasiswa tingkat akhir yang pada kehidupannya akan dihadapkan dengan berbagai persoalan baik dalam

perkuliahan semester akhir maupun persoalan kehidupan yang lainnya. Selain tuntutan untuk mengikuti kegiatan perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir juga dituntut untuk segera menyelesaikan masa perkuliahannya. Mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan dengan situasi dimana mereka harus menemui banyak tugas, berbagai laporan, serta skripsi dalam waktu yang bersamaan (Hidayat et al., 2021). Pengerjaan skripsi menjadi sumber tekanan bagi sebagian mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dikarenakan dalam prosesnya, mahasiswa akan menemui berbagai kesulitan dan tantangan berupa kesulitan dalam memilih judul skripsi, kesulitan mengolah data, dan kesulitan menemukan teori yang sesuai dengan judul penelitian, sehingga skripsi dianggap sebagai ancaman. Mahasiswa yang tidak siap dan tidak mampu untuk menghadapi tuntutan-tuntutan akademik ini akan merasa tertekan sehingga menyebabkan munculnya stres akademik (Anggara Satalaksana et al., 2020).

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami oleh mahasiswa akan menimbulkan dampak negatif yang mengganggu kemampuan beradaptasi dan menjalani kehidupan sehari-hari. Dampak lain yang dapat terjadi adalah berupa penggunaan alkohol yang berlebihan, gangguan makan, dan gangguan tidur (Yusuf & Yusuf, 2020). Untuk itu, diperlukan suatu strategi untuk menghindari maupun mengurangi stres akademik yang terjadi. Mahasiswa perlu beradaptasi dalam menangani kondisi stres akademik yang muncul selama proses penyelesaian tugas akhir. Selain itu, untuk menghadapi berbagai tekanan akademik yang muncul mahasiswa perlu memiliki ketahanan dalam dirinya sehingga dapat bertahan dan berusaha dalam menghadapi kondisi sulit ketika

menyelesaikan tugas perkuliahan dan skripsi. Ketahanan ini berupa resiliensi. Menurut penelitian, resiliensi terbukti dapat meminimalkan dan melindungi individu dari stres dan depresi dalam lingkungan yang sulit dan penuh tekanan. (Kirana et al., 2022).

Individu yang memiliki resiliensi akademik akan memiliki kekuatan untuk bangkit ketika mereka mengalami penurunan karena masalah yang dihadapinya atau saat-saat sulit yang membuat mereka merasakan emosi negatif (Rahmawati, 2023). Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari berbagai tantangan dan kesulitan akademik yang dapat dilihat ketika seseorang mampu mengendalikan diri, berkomitmen, dan menganggap masalah sebagai suatu tantangan akademik (Cassidy, 2016). Pekerjaan yang dilakukan oleh individu juga dipengaruhi oleh tingkat resiliensi, sehingga mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan bertanggung jawab atas tugas-tugas yang diberikan, seperti menyusun tugas dan menyelesaikan skripsi (Okvella. H. B., 2022). Mahasiswa yang resilien memiliki harapan yang tinggi terhadap masa depan dimana mereka menjadi lebih mampu bertahan dalam bidang akademik dan memiliki motivasi yang baik untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang fleksibel dan tidak mudah mengalami stres (Rikumahu & Rahayu, 2022).

Menurut Cassidy, (2016) resiliensi akademik memiliki tiga aspek penting yaitu ketekunan, mencari bantuan adaptif, serta pengaruh negatif dan respon emosional. Mahasiswa yang memiliki ketekunan ditunjukkan dengan kerja keras, kegigihan, serta fokus kepada proses tujuan. Mahasiswa dapat

mempertahankan prestasi dan kinerjanya ketika memiliki kegigihan dan kerja keras meskipun menghadapi situasi menekan dalam proses akademik (Septiana, 2021). Selain itu, ketekunan juga merupakan salah satu bentuk dari keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya dalam mengatasi kesulitan atau biasa disebut dengan efikasi diri. Menurut penelitian Pramesta, D. K & Dewi, (2021) efikasi diri yang dimiliki individu dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan.

Selain ketekunan, mahasiswa juga perlu mencari bantuan adaptif dari lingkungannya ketika menghadapi situasi menekan dalam proses pengerjaan skripsi. Dukungan ini merupakan faktor dari luar yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa yang dapat diperoleh dari dukungan guru atau dosen (Husna et al., 2022).

Resiliensi akademik penting dimiliki oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi banyak tantangan saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi mereka. Mahasiswa tingkat akhir yang mampu bertahan menghadapi tantangan ini akan merasa termotivasi untuk menyelesaikannya dan bahkan akan meningkatkan kemampuan mereka dalam interaksi sosial dalam mencari bantuan adaptif.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti kemudian membuat hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.



## **BAB III**

### **Metode Penelitian**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional untuk menjawab hipotesis penelitian. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan ide-ide baru yang dihasilkan melalui penggunaan prosedur statistik atau metode lain dari suatu kuantifikasi (pengukuran). Dalam pendekatan kuantitatif, penelitian lebih berfokus pada variabel, atau gejala, yang memiliki karakteristik tertentu dalam kehidupan manusia. Pendekatan kuantitatif ini juga menggunakan alat uji statistik dan teori yang objektif untuk memeriksa bagaimana hubungan antara variabel-variabel selanjutnya (Ali et al., 2022). Sedangkan desain korelasional adalah perspektif baru untuk memahami hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif serta serangkaian alat analitik baru untuk menghitung dan memperkirakan hubungan sebab akibat (Pratama et al., 2023). Dalam penelitian korelasional, suatu variabel bebas berdampak pada variabel terikat dapat dikaji. Berdasarkan desain penelitian yang dimaksud, uji hipotesis penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis statistika yang sesuai. Fokus survei penjelasan adalah untuk menjelaskan hubungan kausal (sebab akibat atau timbal balik) dan mengevaluasi pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) (Sari et al., 2022). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yakni resiliensi akademik sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel tergantung. Dengan

demikian, penelitian ini akan menyelidiki bagaimana variabel resiliensi akademik dan stres akademik berkorelasi satu sama lain.

Stres akademik merupakan suatu tanggapan dan reaksi seseorang terhadap stresor akademik yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku. Sedangkan definisi operasional dari stres akademik adalah skor yang diperoleh dari skala Student-Life Stress Inventory (SSI) dari Gadzella yang telah diadaptasi oleh Azahra, (2017). Semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat stres akademik, begitupula sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah tingkat stres akademik.

Secara konseptual resiliensi akademik dalam penelitian ini adalah suatu kualitas karakter berharga yang merupakan kemampuan untuk bangkit kembali dari berbagai tantangan dan kesulitan akademik yang terdiri atas tiga aspek yaitu keteguhan, adaptasi mencari bantuan, dan pengaruh negatif dan respon emosional Cassidy, (2016). Sedangkan secara operasional dari resiliensi akademik adalah skor yang diperoleh dari skala resiliensi akademik yang disusun oleh Cassidy (2016) yang telah diadaptasi oleh Dewi Kumalasari et al., (2020).

## **B. Subjek Penelitian**

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, baik laki-laki maupun perempuan.

## C. Pengukuran

### 1. Skala Stres akademik

Skala stres akademik yang digunakan yaitu *Students-Life Stres Inventory* (SSI). Skala ini dikembangkan oleh Gadzella, (1991) yang kemudian diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Azahra, (2017). *Students-Life Stres Inventory* terdiri dari 2 dimensi yaitu Stresor akademik dan Reaksi Terhadap Stresor akademik dengan total aitem 24. Skala ini menggunakan 4 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-5. Klasifikasi jawaban yang digunakan yaitu Tidak Pernah (1), Jarang (2), Kadang-kadang (3), Sering (4), dan Selalu (5).

**Tabel 1**

*Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba*

Dimensi	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Stresor Akademik (Sumber Stres)	Frustration (frustasi)	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1, 2		2
		Kesulitan sehari hari	3	4	2
	Conflict (konflik)	Konflik antara dua pilihan	5	6	2

Pressure (tekanan)	Harapan dari keluarga atau orang lain	7	8	2	
		Beban Kuliah	9	10	2
Change (perubahan)	Perubahan hidup yang mengganggu	11, 12		2	
		Self Impose (diri pribadi)	kecemasan	13	14
Reaksi terhadap stresor akademik	Reaksi fisiologis	Gangguan biologis	15, 16, 17	3	
	Reaksi emosi	Perasaan tidak menyenangkan	18, 19	2	
	Reaksi perilaku	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	21	20	2
	Reaksi kognitif	Penilaian masalah	22, 23, 24	3	
Total			19	5	24

## 2. Skala Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik diukur dengan menggunakan skala resiliensi akademik dari Cassidy (2016) yang telah diadaptasi untuk subjek mahasiswa oleh Dewi Kumalasari et al. (2020). Skala resiliensi akademik ini akan mengukur tiga aspek yaitu keteguhan atau ketekunan (*perseverance*), merefleksikan dan adaptasi mencari bantuan (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta pengaruh negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*) dengan total aitem 30. Tingkat resiliensi akademik dilihat dari perolehan skor skala resiliensi akademik. Skala ini menggunakan 4 pilihan jawaban dengan rentang skor 1-4. Klasifikasi jawaban yang digunakan yaitu sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat resiliensi akademik atau sebaliknya.

**Tabel 2.**

*Distribusi Aitem Skala Resiliensi Akademik Sebelum Uji Coba*

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>perseverance</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11	8	11
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18		7

<i>Negative affect</i>	19, 20, 21, 22,	6
	23, 24	
<hr/>		
Total	17	7
		24

#### D. Prosedur Penelitian

##### 1. Persiapan Administrasi

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan media *Google Form* yang berisikan kuesioner penelitian untuk mendapatkan data dari partisipan. Sebelum kuesioner disebar, peneliti melakukan uji keterbacaan kepada 3 responden untuk memastikan bahwa seluruh sistem yang diberikan data dibaca dan dipahami dengan mudah. Setelah melakukan uji keterbacaan dan merevisi beberapa aitem, peneliti kemudian mulai menyusun kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang nantinya akan disebar melalui *Broadcast WhatsApp*. Broadcast ini disebar ke berbagai grup *WhatsApp* dan juga pesan pribadi dari kontak peneliti. Selain itu, penyebaran kuesioner penelitian juga dilakukan di berbagai media sosial seperti Instagram melalui *story Instagram* dan *Twitter* melalui akun-akun base perkuliahan.

Pada halaman pertama kuesioner penelitian, responden diminta untuk mengisi kesediaan pengisian kuesioner. Pada bagian ini responden akan mendapatkan penjelasan mengenai penelitian yang sedang dilakukan seperti kriteria subjek, kode etik penelitian, *reward*

yang akan diberikan, serta kontak peneliti. Selanjutnya responden akan diarahkan untuk mengisi pernyataan yang memilih apakah sedang mengerjakan skripsi atau tidak. Hal ini bertujuan untuk memastikan kembali bahwa responden yang akan dianalisis dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mengisi namun tidak sedang mengerjakan skripsi akan dieliminasi dan tidak disertakan dalam proses analisis. Selanjutnya responden akan diarahkan untuk melanjutkan ke halaman berikutnya untuk mengisi identitas diri meliputi nama atau inisial, jenis kelamin, usia, semester kuliah, dan asal universitas. Pada halaman selanjutnya, responden akan mulai mengisi aitem pernyataan dari skala stres akademik yang disusun oleh Azahra, (2017) yang berjumlah 20 aitem. Selanjutnya responden masuk ke halaman terakhir yakni pernyataan aitem skala resiliensi akademik menurut Cassidy, (2016) sebanyak 21 aitem. Pengisian kuesioner skala stres akademik diberikan 5 pilihan jawaban dengan skor 1 sampai 5. Sedangkan pengisian kuesioner skala resiliensi akademik diberikan 4 pilihan jawaban dengan skor 1 sampai 4. Responden yang telah selesai mengisi akan mengklik submit dan di halaman terakhir peneliti memberikan ucapan terima kasih kepada responden karena telah mengisi kuesioner peneliti.

Setelah *google form* selesai dibuat dan disetujui oleh dosen pembimbing, peneliti mulai melakukan pengambilan data dengan menyebarkan link *google form* serta poster calling for participants untuk

menarik responden mengisi kuesioner peneliti. Kuesioner dibagikan peneliti kepada seluruh mahasiswa yang ada di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang ada di Indonesia dengan kriteria mahasiswa aktif, laki-laki maupun perempuan dan sedang mengerjakan atau menyusun skripsi. Peneliti menggunakan platform media sosial seperti *Telegram*, *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Twitter* untuk menyebarkan kuesioner penelitian kepada responden penelitian.

## 2. Persiapan Alat Ukur

### a. Uji validitas dan Reliabilitas

Peneliti melakukan uji reliabilitas dan validitas pada alat ukur resiliensi akademik dan stres akademik. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah aitem-aitem dalam skala yang digunakan dapat mengukur setiap aspek dengan baik atau fit. Uji validitas dilakukan menggunakan analisis konfirmatori atau *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan melihat *if aitem dropped* dan nilai *alpha Cronbach*. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi alat ukur pada penelitian kuantitatif. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan aplikasi Jamovi.

### b. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik

Sebelum menggunakan skala resiliensi akademik yang disusun oleh Cassidy, (2016) peneliti melakukan uji coba skala

kepada 50 responden yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Setelah uji coba dilakukan, peneliti melakukan seleksi aitem dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas dan validitas skala resiliensi akademik, aitem yang sebelumnya berjumlah 24 menjadi 21 aitem dengan aitem yang gugur yaitu aitem 9, 17, dan 24. Distribusi butir skala untuk resiliensi akademik sebagai berikut:

**Tabel 3.**

*Distribusi Aitem Skala Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba*

Aspek	Aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>perseverance</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9		9
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16		7
<i>Negative affect</i>		17, 18, 19, 20, 21	5
Total	16	5	21

Dari distribusi butir skala di atas, diketahui bahwa skala resiliensi akademik yang digunakan terdiri dari 3 aspek dengan jumlah aitem 21. Selanjutnya setelah dilakukan seleksi aitem, didapatkan hasil bahwa nilai Cronbach alpha sebesar 0.868 yang menunjukkan bahwa alat ukur memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat mengukur resiliensi akademik dengan baik pula.

c. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik

Setelah melakukan uji coba terhadap 50 responden, peneliti melakukan uji reliabilitas dan validitas skala stres akademik. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, terdapat empat aitem yang gugur yaitu aitem 6, 8, 20, dan 23 sehingga aitem yang sebelumnya berjumlah 24 menjadi 20. Dengan distribusi butir aitem sebagai berikut:

**Tabel 4.**

*Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba*

Dimensi	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
Stresor Akademik (Sumber Stres)	Frustration (frustasi)	Keterlambatan dalam mencapai tujuan	1, 2		2
		Kesulitan sehari-hari	3	4	2
	Conflict (konflik)	Konflik antara dua pilihan	5		1
	Pressure (tekanan)	Harapan dari keluarga	6		1

		atau orang lain		
		Beban kuliah	7	8 2
Change (perubahan)	Perubahan hidup yang menggangu		9, 10	2
Self Impose (diri pribadi)	kecemasan		11	12 2
Reaksi terhadap stresor akademik	Reaksi fisiologis - Reaksi emosi	Gangguan biologis Perasaan tidak menyenang kan	13, 14, 15 16, 17	3 2
	- Reaksi perilaku	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	18	1
	- Reaksi kognitif	Penilaian masalah	19, 20	2
	Total		17	3 20

Dari distribusi butir skala di atas, diketahui bahwa skala stres akademik yang digunakan terdiri dari 20 aitem. Selanjutnya setelah dilakukan seleksi aitem, didapatkan hasil bahwa nilai Cronbach alpha sebesar 0.894 yang menunjukkan bahwa alat ukur memiliki

reliabilitas yang baik sehingga dapat mengukur stres akademik dengan baik pula.

### **E. Metode Analisis Data**

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data melalui kuesioner yang telah disebarakan tersebut, peneliti melanjutkan untuk analisis data dengan menggunakan metode analisis data statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum melakukan analisis, peneliti memastikan kembali bahwa responden yang mengisi kuesioner telah sesuai dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi baik laki-laki maupun perempuan. Setelah data yang valid terkumpul, peneliti melakukan beberapa analisis stastistika. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan uji linieritas. Dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis dengan cara regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik terhadap variabel stres akademik. Peneliti juga melakukan uji tambahan berupa analisis sumbangan efektif yang diberikan variabel resiliensi akademik dan aspek-aspeknya terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dalam melakukan analisis data tersebut peneliti menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 22*.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

#### A. Hasil-hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Responden Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di perguruan tinggi negeri maupun swasta yang ada di Indonesia. Jumlah subjek penelitian ini adalah 180 responden dengan deskripsi sebagai berikut:

**Tabel 5.**  
*Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia*

Usia	Jumlah	Persentase
20	9	5,0%
21	65	36,1%
22	79	43,9%
23	23	12,8%
24	3	1,6%
27	1	0,6%
<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berusia 22 tahun dengan jumlah 79 (43,9%) mahasiswa, sedangkan jumlah responden paling sedikit berada di kelompok usia 27 tahun yang berjumlah 1 (0,6%) mahasiswa.

**Tabel 6.***Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin*

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Laki-laki	40	22,2 %
Perempuan	140	77,8%
<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, responden dengan jenis kelamin perempuan menjadi kelompok mayoritas yang terlibat dalam penelitian ini yaitu sejumlah 140 (77,8%) mahasiswa, sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 40 (22,2%) mahasiswa.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil deskripsi data penelitian berupa data empirik yang meliputi nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata, dan standar deviasi masing-masing variabel penelitian.

**Tabel 7.***Deskripsi Data Penelitian*

<b>Variabel</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Standar Deviasi</b>
Stres Akademik	31	88	64,27	11,777
Resiliensi Akademik	40	81	67,58	7,224

Peneliti kemudian melakukan kategorisasi data berdasarkan pada data deskripsi penelitian yang telah diperoleh. Kategori data ini dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

**Tabel 8.**  
*Norma Kategorisasi*

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi
Rendah	$x < \mu - 1\alpha$
Sedang	$\mu - 1\alpha \leq x < \mu + 1\alpha$
Tinggi	$x > \mu + 1\alpha$
<b>Total</b>	

Keterangan:

X = skor total

$\mu$  = mean

$\alpha$  = standar deviasi

berdasarkan rumus di atas, hasil kategorisasi data berdasarkan variabel penelitian adalah sebagai berikut:

**Tabel 9.**  
*Kategori Subjek Pada Variabel Stres Akademik*

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 52,5$	31	17.2%
Sedang	$52,5 \leq x < 76,04$	122	67.8%
Tinggi	$X > 76,04$	27	15%
<b>Total</b>		180	100 %

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa responden memiliki tingkat stres akademik yang cenderung sedang dengan jumlah 122 (67,8%) responden, sedangkan pada kategori rendah berjumlah 31 (17,2%) responden dan kategori tinggi dengan jumlah 27 (15%) responden.

**Tabel 10.**  
*Kategori Subjek Pada Variabel Resiliensi Akademik*

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 60,35$	28	15.6%

Sedang	$60,35 \leq x < 74,8$	135	75%
Tinggi	$X > 74,8$	17	9.4%
<b>Total</b>		180	100 %

Berdasarkan data di atas, resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir sebagian berada pada kategorisasi sedang dengan jumlah 135 (75%) responden. Sedangkan pada kategori rendah berjumlah 28 (15,6%) responden, dan kategori tinggi berjumlah 17 (9,4%) responden.

### 3. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan ada penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Pengujian asumsi ini dilakukan dengan menggunakan program statistik *IBM SPSS Statistics 22*.

#### a. Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Dalam pengujian ini, data dianggap normal apabila nilai  $P > 0.05$ . Berikut ini merupakan hasil uji normalitas variabel stres akademik dan resiliensi akademik:

**Tabel 11.**  
*Hasil Uji Normalitas*

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Stres Akademik	0.555	Normal
Resiliensi Akademik	0.230	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa variabel stres akademik memiliki nilai  $P = 0.555$  dan variabel resiliensi akademik memiliki nilai  $P = 0.230$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres

akademik dan resiliensi akademik terdistribusi secara normal karena masing-masing variabel memiliki nilai  $P > 0.05$ .

## b. Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah antara dua variabel yaitu resiliensi akademik dan stres akademik memiliki hubungan yang linear. Dalam pengujian ini, data penelitian dianggap linear apabila nilai  $P < 0.05$ . Berikut merupakan hasil uji linearitas yang telah dilakukan:

**Tabel 12.**

*Hasil Uji Linearitas*

Variabel	F	Signifikansi	Keterangan
Stres Akademik *	18,682	0,000	Linier
Resiliensi Akademik			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan, variabel stres akademik dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang linier dengan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.5$ )

## 4. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Dari uji asumsi yang dilakukan diperoleh hasil bahwa variabel penelitian berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Oleh karena itu, pengujian hipotesis pada variabel stres akademik dan resiliensi akademik menggunakan uji hipotesis parametrik *Pearson* dan uji regresi linear. Berikut merupakan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan:

**Tabel 13.***Hasil Uji Korelasi Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Keterangan
resiliensi akademik * stres akademik	-0,297	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi  $r = -0,297$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan secara negative antara resiliensi akademik dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 14.***Hasil Uji Regresi Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik*

Variabel	R	R Square	Signifikansi
resiliensi akademik * stres akademik	0,297	0.088	0,000

Berdasarkan hasil regresi diatas, diperoleh hasil bahwa resiliensi akademik berpengaruh terhadap stres akademik 0.088 atau sebesar 8,8%.

## 5. Analisis Tambahan

### a. Uji Korelasi Aspek Resiliensi Akademik Terhadap Stres

#### Akademik

Uji analisis korelasi ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antar aspek resiliensi akademik terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Pengujian ini dilakukan menggunakan uji analisis *pearson*. Berikut merupakan hasil analisis korelasi antara aspek resiliensi akademik dengan dan stres akademik:

**Tabel 15.**

*Uji korelasi Aspek Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik*

Aspek	Signifikansi (p)	Koefisien korelasi (r)	r <sup>2</sup>
<i>Perseverance</i>	0,802	0,019	0,0003
<i>Reflecting Adaptive</i>	0,015	-0,380	0,144
<i>Negative Affect</i>	0,000	-0,594	0,352

Berdasarkan hasil analisis di atas, aspek resiliensi akademik yang memiliki korelasi signifikan dengan stres akademik adalah aspek *Reflecting adaptive* dan aspek *Negative affect*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p = 0,015$  untuk aspek *Reflecting adaptive* dan  $p = 0,000$  untuk aspek *Negative affect* atau  $p < 0,05$ . Sedangkan aspek *Perseverance* memiliki nilai  $p = 0,802$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti aspek ini tidak berkorelasi dengan stres akademik. Nilai koefisien korelasi pada masing-masing aspek sebesar 0,019, -0,380, dan -0,594.

Berdasarkan pernyataan di atas maka aspek resiliensi akademik yang berpengaruh terhadap stres akademik adalah aspek *Reflecting adaptive* dan aspek *Negative Affect*.

**b. Sumbangan Efektif Aspek Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik**

**Tabel 16.**

*Sumbangan Efektif Aspek Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik*

<b>Aspek</b>	<b>Sumbangan Efektif (%)</b>
<i>Perseverance</i>	0,18%
<i>Reflecting Adaptive</i>	4,06%
<i>Negative Affect</i>	12,35%

Berdasarkan tabel 22 dapat diketahui bahwa resiliensi akademik memiliki sumbangan efektif terhadap stress akademik sebesar 8,82 %. Sumbangan efektif dari masing-masing aspek resiliensi akademik terhadap stres akademik berdasarkan tabel 24 adalah aspek *perseverance* sebesar 0,18 %, *reflecting adaptive* sebesar 4,06%, dan *negative affect* sebesar 12,35%. Berdasarkan hal tersebut maka aspek *negative affect* memiliki sumbangan efektif paling besar yaitu 37,93%.

**B. Diskusi Hasil Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa resiliensi akademik berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil analisis data dari 180 responden yang telah dilakukan diperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan nilai  $r = -0.297$ , korelasi bersifat

signifikan dengan  $p = 0.000$  ( $p < 005$ ). Selain itu, dari analisis regresi didapatkan hasil bahwa resiliensi akademik berpengaruh terhadap stress akademik sebesar 8,8%. Hasil analisis ini menjelaskan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa, maka stres akademik pada mahasiswa tersebut cenderung menurun. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah resiliensi akademik mahasiswa maka stres akademik mahasiswa tersebut cenderung meningkat. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis pada penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan negatif secara signifikan antara resiliensi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Rigina Sonia et al., 2021). Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian Rahayu & Djabbar, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik sebesar 81,6%.

Cassidy, (2016) menyatakan bahwa resiliensi akademik sebagai kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan yang dapat meningkatkan kualitas dan keberhasilan mereka menjadi hal yang memperkuat hasil penelitian ini. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi akan memiliki kemampuan berkomitmen untuk menghadapi perubahan dan tantangan akademik (Rikumahu & Rahayu, 2022). Begitu pula pada mahasiswa tingkat akhir yang harus menghadapi berbagai tantangan untuk menyelesaikan masa perkuliahan dengan pengerjaan tugas akhir atau skripsi.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik terbukti tidak mudah putus asa dan dapat menghadapi berbagai tantangan akademik sehingga dapat menyelesaikan pendidikannya (Wulandari & Kumalasari, 2022). Hal ini juga menunjukkan bahwa resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir dapat membantu mereka menjadi lebih terlibat dan berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Seperti halnya individu yang berpendidikan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran (S. A. R. R. Putri & Laksmiwati, 2022).

Selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi antara aspek resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa aspek *reflective and adaptive help seeking*, dan *negative affect* berkorelasi negatif secara signifikan dengan stres akademik sedangkan aspek *preverance* tidak berkorelasi secara signifikan dengan stres akademik.

*Refective and adaptive help seeking* merupakan kemampuan untuk mengevaluasi usaha dan pencapaian, mencari bantuan, dukungan, dan dorongan, dan merefleksikan kelebihan dan kekurangan dalam proses belajar yang kemudian dapat mencari dukungan maupun dorongan dari orang lain ketika menghadapi kesulitan (Cassidy, 2016). Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian Naila & Savitri, (2023) yang menyatakan bahwa perilaku adaptif merupakan strategi coping stres yang dapat meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari masalah yang dibuktikan dengan kondisi responden yang tidak lagi merasa sendirian, merasa dimengerti dan dipercaya oleh orang lain ketika menghadapi kondisi stres akademik. Mahasiswa yang menyadari kekuatan dan

kelemahan mereka akan mengetahui bantuan apa yang diperlukan, siapa yang dapat membantunya, dan sejauh mana mereka membutuhkan bantuan untuk mencapai kemandirian mereka dalam menyelesaikan tugas akhir ataupun skripsi dan berbagai persoalan perkuliahan tingkat akhir mereka (Noviana et al., 2023).

*Negative affect* merupakan reaksi emosional individu terhadap kesulitan akademik untuk mengelola emosi negatif termasuk kecemasan dan keputusasaan (Cassidy, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Widyastuti, (2022) yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Sama halnya dengan *negative affect* dalam resiliensi, regulasi emosi merupakan cara individu untuk mengendalikan dan mengelola emosi negatif sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Pengelolaan emosi yang tepat dapat membantu mahasiswa mengendalikan atau mengubah emosi mereka sesuai dengan situasi yang sedang dialami serta dapat membantu meringankan tekanan akademik (Zahara et al., 2022).

Dari hasil analisis korelasi aspek resiliensi akademik dan stres akademik, aspek *Perseverance* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *perseverance* atau kegigihan dalam penelitian ini tidak berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Dari hasil analisis korelasi aspek resiliensi akademik dan stres akademik, aspek *Perseverance* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan

stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *perseverance* atau kegigihan dalam penelitian ini tidak berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Melihat dari usia responden yang berada pada usia 20-27 menunjukkan bahwa responden ada pada kategori generasi Z. Generasi yang juga dikenal sebagai *centennial* ini lahir antara tahun 1997 dan 2012 dan tumbuh ketika pesatnya perkembangan teknologi (Sekar Arum et al., 2023). Meskipun generasi Z lebih banyak berfikir realistis namun menurut penelitian I. S. Putri & Yuniasanti, (2023), generasi Z cenderung kurang sabar, berpikiran instan, dan individualistis. Hal ini berbanding terbalik dengan aspek ketekunan dimana individu yang memiliki resiliensi akademik adalah individu yang berfokus pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan kritis. Selain itu, generasi Z yang hidup bersandingan dengan kemajuan teknologi membuat mereka menjadi multitasking dan bertindak secara efisien. Tindakan inilah yang kemudian menyebabkan mereka kurang tekun dan banyak melakukan pengalihan dari tugas utama (Arini, 2020)

Hasil analisis sumbangan efektif didapatkan bahwa resiliensi akademik memiliki sumbangan efektif sebesar 8,82% terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir, sedangkan 91,18% dipengaruhi oleh faktor lain. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir menurut Djoar et al., (2024) adalah faktor pribadi dan motivasi akademik. Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan

antara faktor pribadi dan motivasi akademik terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Selain itu penelitian (Arisandi & Setia, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Resiliensi akademik penting dimiliki oleh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tantangan di semester akhir dengan pengerjaan skripsi. Dengan resiliensi yang dimiliki, mahasiswa tingkat akhir yang dihadapkan oleh tantangan tugas akhir atau skripsi akan menganggap hal tersebut menjadi sebuah motivasi untuk menyelesaikannya bahkan meningkatkan kompetensi mereka dalam berhubungan dengan lingkungan sosialnya.

Setelah dilakukan penelitian mengenai resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kelemahan dan keterbatasan yang dapat dilakukan perbaikan dalam penelitian selanjutnya. Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah pengambilan data dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner penelitian sehingga peneliti kurang memiliki kontrol terhadap proses pengambilan data. Hal ini menyebabkan banyak data yang tidak bisa digunakan karena terdapat banyak responden yang tidak sesuai kriteria. Selanjutnya untuk penelitian selanjutnya perlu membuktikan lagi terkait hubungan antara *perseverance* dengan stres akademik, karena dalam penelitian ini *perseverance* tidak memiliki hubungan dengan stres akademik.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tentang adanya pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir diterima. Pengaruh ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik terkait secara negatif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Tingginya resiliensi akademik menentukan rendahnya stres akademik. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akademik menentukan tingginya stres akademik. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa resiliensi akademik dapat memprediksi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti meyakini bahwa penelitian ini tidak luput dari kekurangan. Oleh karena itu, peneliti memberika saran kepada beberapa pihak, yaitu:

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan membangun resiliensi akademik yang baik dengan cara menjalin hubungan baik dengan orang lain, memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri serta yakin terhadap kemampuan diri untuk dapat menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan untuk menyelesaikan perkuliahan khususnya dalam pengerjaan skripsi sehingga stres akademik yang dialami dapat berkurang.

## 2. Bagi Universitas

Universitas diharapkan dapat mengadakan program untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa khususnya kepada mahasiswa tingkat akhir. Program ini dapat berupa seminar, *workshop*, hingga intervensi.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melihat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *perseverance* tidak memiliki hubungan dengan stress akademik, Saran yang dapat peneliti berikan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama dapat meneliti lebih lanjut terkait hubungan *perseverance* dengan stres akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyeni, N., & Rahayuningsih, T. (2020). Konstruksi alat ukur resiliensi akademik untuk kepuasan belajar online mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 135–146. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/13078/4841>
- Afriyeni, N., Rahayuningsih, T., & Erwin, E. (2021). Resiliensi akademik dengan kepuasan belajar online pada mahasiswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 5(1), 74–82. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i1.1550>
- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif dan penerapannya dalam penelitian. *Education Journal*, 2(2), 1–6.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggara Sतालaksana, D., Kusdiyati Prodi Psikologi, S., & Psikologi, F. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 594–598. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23629>
- Anggraini, A., & Widyastuti, W. (2022). The Relationship between emotion regulation and academic stress in class xii high school students. *Academia Open*, 6, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2618>
- 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>
- Aryani, F. (2016). Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir di universitas mitra indonesia tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9.

- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. *Universitas Negeri Jakarta, Skripsi* (Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta), 1–145.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ars-30): a new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(11), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Dewi, A. D. C., Sundari, R. I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan mekanisme coping dengan tingkat stress kerja pada perawat di rumah sakit umum wijaya kusuma kebumen. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 771–781.
- Dewi Kumalasari, Azmi Luthfiyani, N., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi indonesia: pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani. (2024). Faktor - faktor yang mempengaruhi stress akademik. *Jambura Health and Sport Journal*. 6(1), 52–59.
- 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.
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan alat ukur resiliensi akademik. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1), 1–7.

- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin beribadah: alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(3), 136. <https://doi.org/10.36722/sh.v1i3.63>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Husna, N., Savitri, S. I., & Sriyanto, A. S. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa skripsi di masa pandemi covid-19: kepercayaan diri membaca-menulis, dukungan dosen pembimbing, dan kesiapan pembelajaran daring. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 15483. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i10.9796>
- Indriyani, S. N. S. H. (2018). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *BBC.Com*, 100, 153–160.
- Istiqomah, I. (2022). Resiliensi akademik dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditengah pandemi covid-19. *Universitas Islam Indonesi, Skripsi*, 1–158.
- Jannah, S. M., & Widodo, B. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh akibat covid-19. *Jurnal Empati*, 19(2020), 255–259.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of academic stress- a study on pre-university students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas x jakarta barat. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771>

- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2003). Academic resilience and the four cs: confidence, control, composure, and commitment. *Andrew J. Martin and Herbert W. Marsh*, 5(3), 248–253.
- Maulidiya, E., Rahmah, I. A., Amalia, P. R., Ramel, R., Sheilawati, S., Alkaff, M., Informasi, T., Teknik, F., Mangkurat, L., Brigjen, J., Hasan Basri, H., Utara, K. B., & Selatan, K. (2021). Analisis perbandingan tingkat stress mahasiswa saintek dan soshum dalam pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 berbasis internet of things. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 6(4), 867–873. <https://www.neliti.com/publications/465953/>
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875–890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Merry, H. C. M. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di dki jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Muryono, S. (2022). Mengembangkan resiliensi akademik melalui hubungan positif dalam konsep pendekatan person centered. *JPGI: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 6(2), 624–632.
- Naila, S., & Savitri, L. S. Y. (2023). Efektivitas intervensi stres akademik secara daring pada siswa kelas 2 sekolah menengah atas. *Akademika*, 12(01), 47–60. <https://doi.org/10.34005/akademika.v12i01.2569>
- Noviana, R., Suzanna, E., Muna, Z., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2023). Gambaran resiliensi akademik pada mahasiswa psikologi universitas malikussaleh yang sedang menyusun skripsi. *I(3)*, 446–456.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pramesta, D. K & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di sma x. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Putra, S. D. (2015). Uji validitas konstruk pada instrumen student-life stress inventory dengan metode confirmatory factor analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 4(3), 1–11. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/9298>
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress akademik dan coping mahasiswa menghadapi pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan*

*Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>

- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan psikologi unesa saat perkuliahan daring pada masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27–35.
- Rahmawati, W. (2023). Pengaruh resiliensi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas xi smkn 1 painan program studi pendidikan ekonomi , universitas negeri padang. 7, 21898–21905.
- Ramadhan, H. (2022). an overview of stress levels in students who are compiling a. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi*, 4, 1–8.
- Rigina Sonia, P., Deli, H., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2021). Hubungan resiliensi akademik dengan tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir universitas riau. *JOM FKp*, 8(2), 37–45.
- Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: bagaimana kaitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8467>
- Risana, I. W. (2020). Religiusitas dan stres akademik mahasiswa (Vol. 21, Issue 1) [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa departemen teknik sipil universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(5), 370–374. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29255>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., & Fiorilli, C. (2021). Between academic resilience and burnout: the moderating role of satisfaction on school context relationships. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 770–780. <https://doi.org/10.3390/EJIHPE11030055>
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory survey dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic stress among students: role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388.

<http://www.allresearchjournal.com/archives/2015/vol1issue10/PartF/1-10-3-925.pdf>

- Saufi, M., Nur Budiono, A., & Mutakin, F. (2022). Self regulated dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Sitti Angraini. (2023). Resiliensi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 64–69. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i1.651>
- Syam, F. M., & Yusri, F. (2023). Hubungan resiliensi diri dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 56–62. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n1.p56-62>
- Syifa, A. (2023). Resiliensi akademik mahasiswa pada mata kuliah statistika di masa pandemi covid 19. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 14(1), 01–13. <https://doi.org/10.31932/ve.v14i1.1782>
- Takril, A., & Herdi. (2022). Hubungan resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di boarding school. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11 (2), 162-176.
- Thesalonika Hanabele Okvellia, C. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir program studi bimbingan dan konseling tahun ajaran 2021/2022. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24.
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Wahyunianti, S., Lukman, & Asri, A. (2022). Pengaruh grit terhadap stres akademik pada dokter muda (co-assisstant). *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 25–36.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres pada remaja di smp brawijaya smart school. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Wulandari & Kumalasari. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa : bagaimana kaitannya dengan dukungan dosen? (academic resilience on

university students: how it is related to lecturer support?). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30.

Yuda, Marta Prima, Indah Mawarti, M. M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>

Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 55–63. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/20658>

- Afriyeni, N., & Rahayuningsih, T. (2020). Konstruksi alat ukur resiliensi akademik untuk kepuasan belajar online mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 135–146. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/13078/4841>
- Afriyeni, N., Rahayuningsih, T., & Erwin, E. (2021). Resiliensi Akademik dengan Kepuasan Belajar Online pada Mahasiswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 5(1), 74–82. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i1.1550>
- Akademik, S., Didik, P., Pertama, T., & Berasrama, S. (2022). *DI BOARDING SCHOOL Abstrak Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling 11 ( 2 ) Desember 2022 163 Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School Insight : Jurnal Bimbingan. 11(2).*
- Al Musafiri, M. R., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapannya Dalam Penelitian. *Education Journal*, 2(2), 1–6.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>
- Anggara Sutralaksana, D., Kusdiyati Prodi Psikologi, S., & Psikologi, F. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well- Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*, 594–598. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23629>
- Anggraini, A., & Widyastuti, W. (2022). The Relationship Between Emotion Regulation And Academic Stress In Class XII High School Students. *Academia Open*, 6, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2618>
- 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>
- Arini, D. P. (2020). Multitasking Sebagai Gaya Hidup, Apakah Dapat Meningkatkan Kinerja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 4(1), 35–42.

- Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. <http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf>
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara stres akademik dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas pendidikan psikologi. *Universitas Negeri Jakarta, Skripsi*(Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta), 1–145.
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Dewi Kumalasari, Azmi Luthfiyani, N., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/jppp.092.06>
- Djoar, R. K., Putu, A., Anggarani, M., Airlangga, U., & Fisioterapi, P. S. (2024). *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik*. 6(1), 52–59.
- 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.
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>

- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1), 1–7.
- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 1(3), 136. <https://doi.org/10.36722/sh.v1i3.63>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(4), 635. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Husna, N., Savitri, S. I., & Sriyanto, A. S. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19: Kepercayaan Diri Membaca-Menulis, Dukungan Dosen Pembimbing, Dan Kesiapan Pembelajaran Daring. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 15483. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i10.9796>
- Indriyani, S. N. S. H. (2018). Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah. *BBC.Com*, 100, 153–160.
- Istiqomah, I. (2022). Resiliensi Akademik Dan Stres Akademik Pada mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditengah Pandemi Covid-19. 1–158.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of Academic Stress-A Study on Pre-University Students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), 248–253.
- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). Gambaran Resilensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771>

- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2003). Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. *Andrew J. Martin and Herbert W. Marsh*, 5(3), 248–253.
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875–890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Merry, H. C. M. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Naila, S., & Savitri, L. S. Y. (2023). Efektivitas Intervensi Stres Akademik Secara Daring Pada Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Atas. *Akademika*, 12(01), 47–60. <https://doi.org/10.34005/akademika.v12i01.2569>
- Noviana, R., Suzanna, E., Muna, Z., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2023). *Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh Yang Sedang Menyusun Skripsi*. 1(3), 446–456.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Pramesta, D. K & Dewi, D. K. (2021). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA X Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma Dewi Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Mandala Putra, A., Sirodj, R. A., Afgan, M. W., & Research, C. (2023). Correlational Research Kata kunci. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759. <http://jiip.stkipyapisdompnu.ac.id>
- Putri, I. S., & Yuniasanti, R. (2023). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adaptabilitas Karir Pada Mahasiswa Generasi Z. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 38–46. <https://doi.org/10.24912/provitae.v16i2.26701>
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan Psikologi Unesa saat perkuliahan daring pada masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27–35.
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Peran+Resilie](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Peran+Resilie)

nsi+Terhadap+Stres+Akademik+Siswa&btnG=

- Rahmawati, W. (2023). *Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMKN 1 Painan Program Studi Pendidikan Ekonomi , Universitas Negeri Padang*. 7, 21898–21905.
- Rigina Sonia, P., Deli, H., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2021). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Riau. *JOM Fkp*, 8(2), 37–45.
- Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Optimisme Selama Masa Pembelajaran Daring? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8467>
- Risana, I. W. (2020). *Religiusitas dan Stres Akademik Mahasiswa* (Vol. 21, Issue 1) [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., & Fiorilli, C. (2021). Between academic resilience and burnout: The moderating role of satisfaction on school context relationships. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 770–780. <https://doi.org/10.3390/EJIHPE11030055>
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388. <http://www.allresearchjournal.com/archives/2015/vol1issue10/PartF/1-10-3-925.pdf>
- Saufi, M., Nur Budiono, A., & Mutakin, F. (2022). Self Regulated dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi

- Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64.  
<https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Syam, F. M., & Yusri, F. (2023). Hubungan Resiliensi Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 56–62. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n1.p56-62>
- Syifa, A. (2023). Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Mata Kuliah Statistika Di Masa Pandemi Covid 19. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 14(1), 01–13. <https://doi.org/10.31932/ve.v14i1.1782>
- Thesalonika Hanabele Okvellia, C. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24.
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74.  
<https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Wulandari & Kumalasari. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa : Bagaimana kaitannya dengan dukungan dosen? (Academic resilience on university students: How it is related to lecturer support?). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30.
- Yuda, Marta Prima, Indah Mawarti, M. M. (2023). GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2. <https://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.  
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 55–63.  
<http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/20658>

## **LAMPIRAN**

**LAMPIRAN 1**  
**INSTRUMEN PENGUKURAN**  
**SEBELUM UJI COBA**

### 1. Skala Stres Akademik

No	Aitem	Tidak Pernah (1)	Jarang (2)	Kadang-kadang (3)	Sering (4)	Selalu (5)
1	Saya merasa tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi					
2	Saya merasa terlambat dalam mempersiapkan revisi yang diberikan dosen pembimbing					
3	Saya merasa kesulitan ketika mencari referensi untuk penelitian saya					
4	Bagi saya mudah dalam menjalani segala aktivitas di perkuliahan semester akhir					
5	Saya kesulitan memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing					
6	Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau					

	mengerjakan revisi yang belum selesai					
7	Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk cepat menyelesaikan skripsi dan lulus kuliah tepat waktu					
8	Saya mengabaikan harapan (cepat menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu) yang diberikan oleh orang terdekat kepada saya					
9	Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing					
10	Saya merasa terbebani dalam memenuhi target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas					
11	Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari					

12	Saya merasa lebih senang ketika perkuliahan di kelas dibandingkan masa penulisan skripsi					
13	Saya merasa cemas ketika skripsi saya tidak berjalan dengan lancar					
14	Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik					
15	Saya merasa tidak berselera makan ketika mengerjakan skripsi					
16	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi					
17	Saya sulit berkonsentrasi setiap mengerjakan skripsi					
18	Saya merasa sedih terhadap lambatnya skripsi saya					
19	Saya mudah tersinggung ketika ada orang lain yang menanyakan terkait skripsi saya					

20	Saya memendam perasaan kesal kepada orang lain					
21	Saya memarahi orang yang mengganggu saya dalam mengerjakan skripsi saya					
22	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan					
23	Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi					
24	Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis					

## 2. Skala Resiliensi Akademik

No	Aitem	Sangat Tidak Sesuai (1)	Tidak Sesuai (2)	Sesuai (3)	Sangat Sesuai (4)
1	Saya akan menggunakan umpan balik untuk meningkatkan kualitas pekerjaan saya				
2	Saya akan menggunakan situasi ini untuk memotivasi diri saya				

3	Saya akan melihat situasi ini sebagai tantangan				
4	Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk berhenti memikirkan hal – hal negative				
5	Saya akan melihat situasi ini sebagai kondisi sementara				
6	Saya akan belajar lebih keras				
7	Saya akan mencoba memikirkan solusi baru				
8	Saya akan tetap berusaha				
9	Saya tidak akan mengubah tujuan dan ambisi jangka panjang saya				
10	Saya berharap dapat menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai saya				
11	Saya akan menggunakan kesuksesan saya				

	sebelumnya untuk membantu memotivasi diri saya				
12	Saya akan mulai memantau dan mengevaluasi pencapaian dan upaya saya				
13	Saya akan mencari bantuan dosen saya				
14	Saya akan memberikan dukungan untuk diri saya sendiri				
15	Saya akan mencoba berbagai cara yang berbeda untuk belajar				
16	Saya akan menetapkan tujuan yang ingin saya capai				
17	Saya akan mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman saya				
18	Saya akan mencoba untuk lebih memikirkan kekuatan dan kelemahan saya untuk membantu saya bekerja lebih baik lagi				

19	Saya mungkin akan merasa terganggu				
20	Saya akan mulai berfikir kesempatan saya untuk sukses di universitas kecil				
21	Saya mungkin akan mengalami depresi				
22	Saya akan merasa sangat kecewa				
23	Saya akan mulai berfikir bahwa kesempatan saya untuk mendapatkan pekerjaan kecil				
24	Saya akan merasa semuanya hancur dan salah				

**LAMPIRAN 2**  
**INSTRUMEN PENGUKURAN**  
**SETELAH UJI COBA**

### 1. Skala Stres Akademik

No	Aitem	Tidak Pernah (1)	Jarang (2)	Kadang-kadang (3)	Sering (4)	Selalu (5)
1	Saya merasa tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi					
2	Saya merasa terlambat dalam mempersiapkan revisi yang diberikan dosen pembimbing					
3	Saya merasa kesulitan ketika mencari referensi untuk penelitian saya					
4	Bagi saya mudah dalam menjalani segala aktivitas di perkuliahan semester akhir					
5	Saya kesulitan memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing					
6	Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk cepat menyelesaikan skripsi					

	dan lulus kuliah tepat waktu					
7	Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing					
8	Saya merasa terbebani dalam memenuhi target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas					
9	Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari					
10	Saya merasa lebih senang ketika perkuliahan di kelas dibandingkan masa penulisan skripsi					
11	Saya merasa cemas ketika skripsi saya tidak berjalan dengan lancar					
12	Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik					

13	Saya merasa tidak berselera makan ketika mengerjakan skripsi					
14	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi					
15	Saya sulit berkonsentrasi setiap mengerjakan skripsi					
16	Saya merasa sedih terhadap lambatnya skripsi saya					
17	Saya mudah tersinggung ketika ada orang lain yang menanyakan terkait skripsi saya					
18	Saya memarahi orang yang mengganggu saya dalam mengerjakan skripsi saya					
19	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan					
20	Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis					

## 2. Skala Resiliensi Akademik

No	Aitem	Sangat Tidak Sesuai (1)	Tidak Sesuai (2)	Sesuai (3)	Sangat Sesuai (4)
1	Saya akan menggunakan umpan balik untuk meningkatkan kualitas pekerjaan saya				
2	Saya akan menggunakan situasi ini untuk memotivasi diri saya				
3	Saya akan melihat situasi ini sebagai tantangan				
4	Saya akan berusaha semaksimal mungkin untuk berhenti memikirkan hal – hal negative				
5	Saya akan melihat situasi ini sebagai kondisi sementara				
6	Saya akan belajar lebih keras				
7	Saya akan mencoba memikirkan solusi baru				
8	Saya akan tetap berusaha				

9	Saya berharap dapat menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai saya				
10	Saya akan menggunakan kesuksesan saya sebelumnya untuk membantu memotivasi diri saya				
11	Saya akan mulai memantau dan mengevaluasi pencapaian dan upaya saya				
12	Saya akan mencari bantuan dosen saya				
13	Saya akan memberikan dukungan untuk diri saya sendiri				
14	Saya akan mencoba berbagai cara yang berbeda untuk belajar				
15	Saya akan menetapkan tujuan yang ingin saya capai				
16	Saya akan mencoba untuk lebih				

	memikirkan kekuatan dan kelemahan saya untuk membantu saya bekerja lebih baik lagi				
17	Saya mungkin akan merasa terganggu				
18	Saya akan mulai berfikir kesempatan saya untuk sukses di universitas kecil				
19	Saya mungkin akan mengalami depresi				
20	Saya akan merasa sangat kecewa				
21	Saya akan mulai berfikir bahwa kesempatan saya untuk mendapatkan pekerjaan kecil				

**LAMPIRAN 3**  
**KUESIONER GOOGLE FORMULIR**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh  
Saudara dan saudara yang terhormat,

Perkenalkan, saya Syafaatika Rohmah mahasiswa S1 Psikologi Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna memenuhi tugas akhir dengan dosen pengampu Ibu Libble Annatagla, S. Psi., M. Psi., Psikolog.

Metode yang kami gunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan proses pengumpulan data melalui survey kuesioner via google form dengan memilih skala umpian baik tersedia, tergantung pada apa yang dirasakan, diyakini, dan dipikirkan saudara. Perlu diingat bahwa dalam pengisian kuesioner ini, tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Kriteria peserta dalam penelitian ini:  
1. Mahasiswa akhir (sedang mengerjakan skripsi)  
2. Jenis kelamin laki-laki atau perempuan

Apabila saudara/i memenuhi kriteria tersebut, dengan segala kerendahan hati saya memohon kesediaan saudara/i untuk mengisi kuesioner di bawah ini sesuai dengan kondisi yang saudara/i alami.

Penelitian ini dapat menjadi refleksi bagi saudara/i. Menjawab kuesioner ini akan memakan waktu sekitar 10-20 menit. Data yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat anonim dan tidak akan disebarluaskan maupun digunakan selain sebagai hasil penelitian ini. Keseluruhan proyek penelitian ini telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi.

Dalam penelitian ini, akan ada kompensasi yang disediakan untuk 6 orang masing masing sebesar @Rp 50.000 yang akan dipilih secara acak. Bagi partisipan yang beruntung akan dikirimkan kompensasi melalui e-wallet sesuai yang diinginkan partisipan

Saudara dan saudara akan diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang hal yang belum dipahami seputar penelitian ini. Bila anda sewaktu-waktu membutuhkan informasi lebih lanjut, anda dapat menghubungi peneliti dengan mengirimkan surel ke:

Syafaatika Rohmah  
E-mail : [20320265@students.uil.ac.id](mailto:20320265@students.uil.ac.id)

Kami ucapkan terima kasih atas kesediaan saudara/i dalam mengerjakan kuesioner ini.  
Hormat saya  
Syafaatika Rohmah

Dosen Pembimbing  
Libble Annatagla, S. Psi., M. Psi., Psikolog.

---

This form is automatically collecting emails from all respondents. [Change settings](#)

Saya setuju dan bersedia mengikuti rangkaian pengambilan data secara sukarela tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. \*

Ya, Saya bersedia

Tidak, Saya tidak bersedia

<b>Identitas</b>	✕	⋮
Description (optional)		
<b>Nama (boleh inisial) *</b>		
Short answer text .....		
<b>Usia *</b>		
(Isi dalam bentuk angka. Contoh: 20)		
Short answer text .....		
<b>Jenis Kelamin *</b>		
<input type="radio"/> Laki-laki		
<input type="radio"/> Perempuan		
<b>Usia *</b>		
Short answer text .....		
<b>Semester Kuliah (Contoh: 8) *</b>		
Short answer text .....		
<b>Jurusan Kuliah *</b>		
Short answer text .....		

<p><b>Semester Kuliah (Contoh: 8) *</b></p> <p>Short answer text .....</p>
<p><b>Jurusan Kuliah *</b></p> <p>Short answer text .....</p>
<p><b>Asal Universitas *</b></p> <p>Short answer text .....</p>
<p><b>No WhatsApp (untuk keperluan reward)</b></p> <p>Short answer text .....</p>
<p><b>Apakah Saudara/i sedang mengerjakan skripsi? *</b></p> <p><input type="radio"/> Ya</p> <p><input type="radio"/> Tidak</p>

**LAMPIRAN 4**  
**ANALISIS INSTRUMEN PENGUKURAN**

## Skala Stres Akademik

### 1. Uji Validitas (CFA)

#### Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p
Factor 1	1	0.6786	0.142	4.773	< .001
	2	0.7577	0.149	5.077	< .001
	3	0.6691	0.129	5.196	< .001
	4	0.3227	0.132	2.441	0.015
	5	0.6470	0.130	4.983	< .001
	6	-0.0861	0.171	-0.502	0.615
	7	0.9039	0.188	4.811	< .001
	8	-0.3618	0.183	-1.972	0.049
	9	0.7338	0.128	5.731	< .001
	10	0.8952	0.143	6.278	< .001
	11	0.6102	0.203	3.000	0.003
	12	0.6603	0.174	3.803	< .001
	13	0.6291	0.147	4.265	< .001
	14	0.3665	0.134	2.727	0.006
Factor 2	15	0.5086	0.166	3.071	0.002
	16	0.5150	0.184	2.797	0.005
	17	0.6697	0.127	5.270	< .001
	18	0.6557	0.157	4.174	< .001
	19	0.7893	0.170	4.654	< .001
	20	-0.4977	0.187	-2.663	0.008
	21	0.6768	0.155	4.378	< .001
	22	0.4056	0.132	3.078	0.002
	23	0.3772	0.160	2.351	0.019
	24	0.8225	0.143	5.751	< .001

### 2. Uji Reliabilitas

## Scale Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
scale	2.89	0.529	0.841

## Item Reliability Statistics

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Item-rest correlation</b>	<b>If item dropped Cronbach's <math>\alpha</math></b>
1	2.84	1.076	0.56070	0.829
2	2.50	1.147	0.52612	0.830
3	3.06	0.998	0.61027	0.828
4	2.92	0.922	0.44393	0.834
5	2.50	0.995	0.61498	0.828
6	2.64	1.156	0.00374	0.849
7	2.70	1.432	0.50806	0.830
8	4.04	1.261	-0.29330	0.862
9	2.32	1.019	0.64119	0.826
10	2.56	1.163	0.66926	0.824
11	2.58	1.444	0.37089	0.836
12	3.32	1.269	0.49763	0.831
13	4.02	1.097	0.51303	0.830
14	1.92	0.944	0.34680	0.837
15	2.52	1.147	0.38186	0.835
16	3.00	1.262	0.36938	0.836
17	2.92	0.966	0.53564	0.830
18	3.24	1.135	0.51549	0.830
19	2.94	1.252	0.43706	0.833
20	3.52	1.282	-0.27215	0.862
21	2.62	1.123	0.42980	0.834
22	2.52	0.909	0.46597	0.833
23	2.68	1.077	0.21587	0.841
24	3.52	1.111	0.69830	0.823

### Skala Resiliensi akademik

#### 1. Uji Validitas (CFA)

##### Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p
Factor 1	1	0.260	0.0764	3.40	< .001
	2	0.424	0.0776	5.47	< .001
	3	0.455	0.0872	5.22	< .001
	4	0.368	0.0804	4.58	< .001
	5	0.458	0.0928	4.94	< .001
	6	0.337	0.0782	4.31	< .001
	7	0.263	0.0816	3.23	0.001
	8	0.223	0.0605	3.69	< .001
	9	0.136	0.1043	1.30	0.194
	10	0.326	0.0637	5.12	< .001
Factor 2	11	0.536	0.0759	7.07	< .001
	12	0.424	0.0655	6.48	< .001
	13	0.251	0.0937	2.68	0.007
	14	0.344	0.0633	5.44	< .001
	15	0.329	0.0895	3.68	< .001
	16	0.334	0.0606	5.51	< .001
	17	0.244	0.1094	2.23	0.026
	18	0.361	0.0817	4.42	< .001
Factor 3	19	0.616	0.1158	5.32	< .001
	20	0.465	0.1615	2.88	0.004
	21	0.718	0.1180	6.09	< .001
	22	0.807	0.1077	7.49	< .001
	23	0.621	0.1197	5.19	< .001
	24	0.604	0.1066	5.67	< .001

#### 2. Uji Reliabilitas

## Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's $\alpha$
scale	3.61	0.343	0.859

## Item Reliability Statistics

	Mean	SD	Item-rest correlation	If item dropped
				Cronbach's $\alpha$
1	3.22	0.545	0.3178	0.856
2	3.28	0.607	0.5704	0.849
3	3.28	0.671	0.5774	0.848
4	3.64	0.598	0.5353	0.850
5	3.22	0.708	0.4657	0.852
6	3.52	0.580	0.5356	0.850
7	3.52	0.580	0.4436	0.853
8	3.82	0.438	0.4732	0.853
9	3.22	0.708	0.0433	0.865
10	3.62	0.490	0.5189	0.852
11	3.48	0.646	0.6469	0.846
12	3.46	0.542	0.6184	0.849
13	3.34	0.658	0.3228	0.856
14	3.72	0.497	0.6684	0.848
15	3.32	0.653	0.3701	0.855
16	3.66	0.479	0.5598	0.851
17	3.48	0.762	0.2227	0.860
18	3.50	0.614	0.4870	0.852
19	3.66	0.895	0.4708	0.852
20	3.66	1.136	0.3846	0.858
21	4.14	0.948	0.4402	0.853
22	4.20	0.926	0.3876	0.855
23	4.26	0.922	0.3633	0.856
24	4.52	0.839	0.2509	0.860

**LAMPIRAN 5**  
**HASIL ANALISIS DATA**

## A. DESKRIPSI DATA PENELITIAN

### Statistics

	RA	SA
N Valid	5,0	5,0
Missing	36,1	36,1
Mean	43,9	43,9
Median	12,8	12,8
Std. Deviation	1,7	1,7
Minimum	,6	,6
Maximum	100,0	100,0

## B. UJI KARKTERISTIK RESPONDEN

### 1. Berdasarkan Jenis Kelamin

#### JENIS KELAMIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid PEREMPUAN	140	77,8	77,8	77,8
LAKI-LAKI	40	22,2	22,2	100,0
Total	180	100,0	100,0	

### 2. Berdasarkan Usia

#### USIA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	5,0	5,0	5,0	5,0
21	36,1	36,1	36,1	41,1
22	43,9	43,9	43,9	85,0
23	12,8	12,8	12,8	97,8
24	1,7	1,7	1,7	99,4
27	,6	,6	,6	100,0
Total	100,0	100,0	100,0	

### 3. Berdasarkan Program Studi

		PRODI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	EKSAKTA	45	25,0	25,0	25,0
	NON EKSAKTA	135	75,0	75,0	100,0
	Total	180	100,0	100,0	

### 4. Berdasarkan Universitas

		UNIVERSITAS			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NEGERI	93	51,7	51,7	51,7
	SWASTA	87	48,3	48,3	100,0
	Total	180	100,0	100,0	

## C. UJI ASUMSI

### 1. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		RA	SA
N		180	180
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	67,58	64,27
	Std. Deviation	7,224	11,777
Most Extreme Differences	Absolute	,077	,058
	Positive	,046	,034
	Negative	-,077	-,058
Test Statistic		,077	,058
Asymp. Sig. (2-tailed)		,012 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>
Exact Sig. (2-tailed)		,230	,555
Point Probability		,000	,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

## 2. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Resiliensi Akademik	Between Groups	(Combined)	7678,765	33	232,690	1,981	,003
		Linearity	2194,042	1	2194,042	18,682	,000
		Deviation from Linearity	5484,723	32	171,398	1,459	,070
	Within Groups		17146,896	146	117,444		
	Total		24825,661	179			

## 3. Uji Hipotesis

Correlations

		RA	SA
RA	Pearson Correlation	1	-,297**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	180	180
SA	Pearson Correlation	-,297**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	180	180

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

## 4. Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,297 <sup>a</sup>	,088	,083	11,276

a. Predictors: (Constant), Resiliensi Akademik

**LAMPIRAN 6**  
**TABULASI DATA**

Link: <https://bit.ly/tabulasiData>

### Skala Stres Akademik

Subjek	Aitem																				Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	5	4	3	5	4	5	3	3	5	5	5	3	4	3	4	5	5	4	3	4	82
2	3	3	4	2	1	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	5	61
3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	63
4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	5	1	3	3	3	4	4	4	3	4	69
5	5	5	3	4	4	2	3	2	4	5	5	2	5	5	5	5	5	3	5	5	82
6	4	2	3	1	3	1	2	5	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	39
7	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	4	2	3	2	2	2	3	4	4	4	51
8	2	2	3	3	1	2	1	3	3	5	5	1	3	2	4	5	2	2	3	5	57
9	3	2	2	3	3	1	2	4	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	53
10	4	5	2	3	2	5	2	5	4	5	3	3	3	1	4	4	4	2	1	3	65
11	1	1	1	5	3	2	3	5	2	2	2	4	1	4	1	2	1	1	1	2	44
12	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	56
13	5	2	3	3	3	5	5	3	3	3	5	2	3	5	3	5	5	2	5	5	75
14	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	1	2	4	4	3	5	3	4	3	4	63
15	3	3	4	3	1	3	2	4	2	4	4	2	1	3	4	2	4	3	3	4	59
16	4	4	4	1	3	1	3	5	1	5	5	1	4	5	5	5	5	1	5	5	72
17	4	5	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	5	3	2	3	68
18	3	2	3	4	1	2	1	5	2	3	2	2	1	1	3	2	1	1	2	3	44
19	4	4	3	2	4	3	5	1	5	5	5	2	3	5	4	4	1	1	4	4	69
20	4	4	4	4	3	4	3	4	1	4	4	2	2	1	3	4	4	2	3	3	63
21	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3	3	4	3	4	59
22	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	1	3	4	51
23	3	2	2	4	4	1	1	3	2	2	3	1	1	1	3	4	1	1	3	5	47
24	4	4	4	3	3	5	3	2	3	5	5	2	3	4	3	4	4	3	4	5	73
25	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	31
26	3	4	3	3	1	3	4	3	2	5	4	1	2	3	2	1	2	2	3	3	54
27	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	1	4	4	2	4	3	4	2	4	71
28	1	3	3	3	1	1	1	5	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	52
29	3	4	4	2	3	3	1	2	2	5	3	2	5	4	4	2	5	2	2	5	63
30	5	5	4	4	4	4	3	2	5	5	5	4	3	3	5	5	4	2	3	3	78
31	5	4	5	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	74
32	4	4	3	3	4	4	4	2	3	5	4	2	2	2	2	4	2	1	3	2	60
33	2	4	4	2	3	2	1	5	1	1	4	1	1	2	3	4	1	1	2	3	47
34	3	5	3	3	3	1	1	5	3	1	2	1	1	1	5	3	4	2	3	2	52
35	5	3	5	5	2	3	2	2	3	5	5	1	2	2	4	5	3	1	5	5	68
36	5	5	3	2	4	5	4	3	3	5	5	4	3	4	5	5	3	1	4	4	77
37	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	4	1	3	4	3	2	2	2	3	4	56

38	5	5	4	4	4	5	5	1	5	5	5	1	5	4	5	5	5	5	4	5	87
39	4	4	4	4	2	5	3	4	2	5	5	2	4	4	5	5	4	1	3	5	75
40	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	1	3	4	2	2	2	3	2	54
41	3	3	3	4	3	4	2	4	5	4	5	2	5	5	5	5	4	4	4	4	78
42	5	5	5	4	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	5	2	5	5	84
43	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	5	2	5	5	4	4	4	4	4	4	74
44	3	3	4	4	2	4	3	1	3	3	5	3	2	5	4	4	4	4	4	4	69
45	3	4	2	3	2	1	3	3	4	4	4	1	3	4	4	3	5	3	4	4	64
46	3	1	1	3	4	5	4	2	4	1	5	3	3	4	3	5	5	1	1	5	63
47	5	4	3	1	4	5	5	1	4	5	4	1	4	5	5	5	1	1	5	5	73
48	4	3	2	3	2	4	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	2	5	63
49	4	5	4	2	5	4	4	1	4	5	4	1	4	4	4	5	4	4	4	5	77
50	2	2	4	2	4	2	2	2	1	2	5	1	2	2	2	2	5	5	2	4	53
51	1	5	3	1	4	1	1	2	3	1	4	3	1	4	4	2	2	2	2	4	50
52	4	3	2	4	1	1	1	4	1	4	5	1	4	3	2	4	1	3	4	4	56
53	2	1	4	3	1	3	4	4	3	4	4	1	3	4	2	3	4	2	3	4	59
54	2	2	3	4	2	4	2	4	2	2	4	1	1	1	3	4	2	5	2	4	54
55	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	66
56	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	3	1	3	4	3	4	3	4	2	4	58
57	3	4	3	2	2	1	1	4	1	5	4	2	2	2	3	4	1	1	3	4	52
58	4	5	2	1	4	5	4	2	5	4	5	4	1	2	3	4	5	2	3	4	69
59	4	2	4	4	4	5	2	2	2	5	5	2	4	4	2	4	4	2	2	4	67
60	2	2	2	4	2	4	3	2	3	2	5	1	2	2	2	2	4	2	3	5	54
61	3	4	5	4	4	5	2	2	1	4	5	2	2	4	5	5	4	3	4	4	72
62	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	5	72
63	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	2	2	3	3	4	3	3	2	3	63
64	4	4	3	4	4	4	3	3	1	3	4	1	4	3	3	4	3	3	3	4	65
65	2	2	4	4	2	4	3	4	4	4	5	2	2	1	4	5	4	5	3	5	69
66	4	5	5	5	5	5	3	1	3	5	5	1	1	1	4	5	3	1	5	5	72
67	4	2	2	4	4	5	2	2	4	4	5	1	5	5	4	5	5	4	4	5	76
68	4	3	4	3	2	4	4	2	2	4	4	1	3	5	3	4	3	2	3	4	64
69	4	4	3	4	2	3	2	4	4	5	5	1	4	4	4	4	3	2	1	4	67
70	4	3	3	2	4	5	4	3	4	5	5	4	1	2	3	4	5	3	2	3	69
71	3	3	3	4	2	3	3	4	3	5	3	1	3	3	3	4	2	2	3	4	61
72	4	2	4	4	4	5	1	5	1	2	5	2	3	4	3	5	4	5	2	5	70
73	1	1	3	2	2	2	2	4	2	5	3	1	1	3	3	1	3	1	2	3	45
74	4	4	3	3	1	1	2	4	1	3	4	2	4	5	4	5	3	3	3	4	63
75	5	3	4	4	2	1	2	3	4	5	5	3	2	4	4	5	2	3	4	4	69
76	3	2	3	3	2	1	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	2	2	3	4	56
77	3	3	3	3	1	3	3	2	5	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	61
78	1	4	1	1	1	5	1	1	4	5	4	1	4	4	1	5	5	5	5	5	63
79	4	4	4	5	4	5	3	3	5	1	5	1	3	4	5	4	5	2	3	5	75
80	4	4	4	4	2	4	4	2	2	5	4	2	2	2	3	4	5	4	4	4	69
81	3	4	3	4	4	3	3	3	3	5	4	2	3	3	5	4	4	4	4	4	72

82	3	3	4	5	5	4	4	3	5	5	5	3	5	4	4	4	3	4	4	4	81
83	4	4	3	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	48
84	3	2	3	1	4	1	3	3	4	5	5	1	3	2	3	4	3	4	2	3	59
85	2	4	5	4	5	1	2	5	4	4	5	1	2	2	3	4	4	2	5	4	68
86	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	2	5	3	5	5	5	3	5	4	86
87	3	3	4	2	3	1	1	4	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	50
88	3	3	3	3	2	5	2	3	1	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	60
89	3	3	3	5	3	4	3	4	3	2	5	1	5	5	4	4	5	2	4	4	72
90	4	5	5	2	5	5	3	3	5	5	5	1	4	3	4	5	3	4	3	5	79
91	3	3	4	3	4	4	4	3	5	4	5	3	1	3	4	4	4	3	3	5	72
92	4	4	5	4	4	5	3	4	1	5	5	1	5	5	2	5	5	4	3	4	78
93	2	2	4	4	2	1	1	4	4	5	5	1	1	2	3	3	5	3	3	4	59
94	5	5	5	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	69
95	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	5	3	4	5	5	4	3	5	4	4	76
96	4	3	4	4	4	4	4	2	4	5	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	75
97	4	4	4	3	4	4	2	3	5	5	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	67
98	5	4	5	1	3	5	4	4	5	3	5	2	2	4	4	5	2	4	4	5	76
99	2	4	2	2	4	2	2	4	1	3	5	1	1	1	2	4	1	2	2	2	47
100	2	3	1	2	1	1	2	5	3	4	4	3	1	1	1	1	1	3	2		42
101	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	4	5	2	4	4	5	5	2	3	3	67
102	4	5	5	1	5	4	4	1	5	1	4	1	4	5	5	4	4	5	5	5	77
103	5	4	5	4	3	1	5	3	5	4	5	3	5	4	3	4	2	3	5	5	78
104	4	4	3	3	3	2	2	4	1	4	3	3	2	3	2	3	2	1	2	4	55
105	1	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	5	3	3	5	4	3	64
106	4	3	2	4	2	4	3	3	1	5	4	3	3	3	3	4	4	1	3	5	64
107	5	5	4	4	5	4	4	2	4	5	5	2	4	4	5	5	4	2	5	5	83
108	2	5	2	2	2	5	2	2	5	5	5	1	2	5	2	4	2	3	2	5	63
109	5	5	5	4	4	5	4	1	5	5	5	1	4	5	5	5	5	2	5	5	85
110	4	1	3	1	3	3	3	5	5	5	5	3	1	1	3	4	3	3	3	3	62
111	3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	4	1	2	2	3	3	3	3	2		57
112	5	3	4	3	5	1	3	3	4	5	5	2	5	5	5	3	3	4	4	4	76
113	3	2	3	2	2	1	1	3	4	2	4	2	1	1	2	3	2	1	3	4	46
114	4	3	4	4	1	5	3	3	4	4	5	1	4	4	4	5	5	4	3	4	74
115	3	4	2	1	4	3	3	3	5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	42
116	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	43
117	3	4	4	5	4	5	2	4	5	5	2	3	1	1	4	4	4	2	3	2	67
118	3	4	2	3	3	2	4	3	4	5	4	2	1	4	3	4	1	1	4	2	59
119	5	5	4	2	2	4	2	3	3	5	5	3	4	4	5	5	3	4	3	4	75
120	4	3	4	3	4	4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	74
121	3	3	4	4	3	2	3	2	3	5	5	3	3	4	3	3	5	3	4	3	68
122	5	3	5	3	5	1	5	1	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	85
123	4	4	5	4	4	5	5	1	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	88
124	3	2	2	3	4	2	2	4	4	4	5	3	2	2	3	4	2	2	2	4	59
125	4	4	3	4	4	5	2	2	2	3	4	1	1	2	5	5	2	3	2	3	61

126	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	51
127	4	5	5	3	4	5	3	3	2	4	4	3	3	5	4	3	5	4	4	77
128	3	4	3	4	2	1	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	1	1	3	55
129	3	2	1	3	2	2	2	5	5	4	3	1	3	2	2	2	3	2	1	52
130	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	62
131	2	2	4	2	2	5	2	4	4	5	4	1	2	1	4	4	2	2	1	57
132	2	3	1	2	2	1	1	4	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	41
133	2	2	2	2	2	1	2	4	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	35
134	4	5	5	4	2	5	2	1	2	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	80
135	5	3	4	3	2	5	2	3	1	3	5	1	5	5	3	5	5	1	3	68
136	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	3	4	1	1	58
137	3	2	4	4	3	2	2	2	4	4	4	3	4	3	5	3	5	2	4	67
138	2	2	4	3	2	1	2	5	4	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	56
139	4	2	4	2	5	4	5	2	4	5	5	1	3	4	2	4	4	4	5	74
140	4	4	5	3	4	2	2	3	3	4	4	1	3	4	4	4	2	2	4	67
141	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	4	1	3	3	4	5	2	2	3	59
142	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	53
143	5	4	3	2	2	4	3	1	5	5	5	5	4	4	4	5	4	3	5	78
144	3	3	4	4	2	4	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	3	2	3	65
145	5	4	4	4	3	3	4	4	2	4	5	4	2	3	4	4	4	2	3	72
146	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	2	4	5	4	4	4	3	3	68
147	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	69
148	3	2	3	4	2	1	2	3	1	5	4	2	3	2	3	3	3	4	3	56
149	1	1	2	1	1	3	1	5	4	1	3	2	4	3	3	4	2	4	3	52
150	5	5	4	4	3	5	3	5	3	4	5	3	5	4	4	5	5	3	4	84
151	5	4	5	2	5	3	4	4	1	4	2	3	1	3	3	4	4	1	3	66
152	5	3	4	4	5	5	3	3	4	5	5	2	5	5	5	5	5	4	3	85
153	3	2	2	2	1	1	1	5	4	3	3	1	1	1	3	5	1	1	2	47
154	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	72
155	4	3	3	5	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	3	4	3	2	2	63
156	4	4	3	4	1	4	4	2	4	4	4	2	1	2	4	4	3	3	4	65
157	5	5	5	4	4	5	2	4	5	1	5	4	4	5	5	4	3	1	4	80
158	4	3	3	3	1	1	4	2	2	5	5	1	3	4	3	3	4	5	4	64
159	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	63
160	3	3	4	2	2	5	2	4	2	5	4	2	2	3	4	3	2	2	2	61
161	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	5	3	4	5	3	4	4	1	3	69
162	3	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	52
163	5	4	5	2	2	5	5	2	4	4	5	4	5	5	4	5	3	5	4	82
164	3	3	4	1	5	5	3	3	2	5	5	1	5	5	4	5	3	2	4	73
165	5	3	3	5	2	5	4	3	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	87
166	3	5	4	4	4	5	5	1	5	5	3	1	5	1	3	3	1	3	4	70
167	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	2	59
168	1	2	2	3	2	1	2	4	2	1	3	1	2	4	1	2	2	5	2	45
169	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	56

170	3	2	4	3	5	5	5	1	5	4	5	1	1	4	4	3	3	4	3	5	70
171	4	4	5	5	5	5	5	1	4	5	5	1	1	5	4	5	5	5	2	5	81
172	3	2	2	3	2	5	3	3	5	3	4	3	1	1	3	2	4	1	5	4	59
173	2	1	3	3	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	3	1	3	1	3	3	40
174	1	1	2	3	2	1	1	5	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	44
175	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	4	2	2	2	4	4	3	2	3	4	63
176	3	4	4	4	5	4	2	1	4	5	5	2	4	5	4	4	2	3	3	4	72
177	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	41
178	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	5	2	2	4	3	2	3	2	3	4	62
179	4	3	4	3	2	5	2	5	4	4	3	3	4	4	5	4	2	5	4	4	74
180	3	3	4	4	4	5	4	2	4	5	4	3	3	4	2	4	3	3	3	5	72

### Skala Resiliensi Akademik

Subjek	Aitem																				Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21
1	3	2	2	1	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	49
2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	1	1	1	3	67
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	62
4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	3	3	1	68
5	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	1	1	2	60
6	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	78
7	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	59
8	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	76
9	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	71
10	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	1	68
11	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	1	40
12	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	69
13	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	75
14	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	69
15	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	2	2	71
16	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	74
17	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	62
18	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	75
19	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	59
20	3	4	3	3	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	74
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
22	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
23	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	1	2	3	4	1	4	4	2	4	65
24	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	72

25	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81	
26	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	76
27	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	3	64
28	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	75
29	3	2	3	3	1	4	3	2	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	3	3	3	60
30	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	1	62
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	61
32	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	63
33	4	2	4	4	4	3	3	1	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	70
34	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	74
35	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	1	1	1	1	54
36	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	1	56
37	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	1	68
38	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	77
39	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	1	2	2	1	63
40	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	65
41	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	1	71
42	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	1	1	2	65
43	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	3	3	3	2	73
44	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	1	1	3	3	1	63
45	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	2	3	2	69
46	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	78
47	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	1	2	63
48	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	74
49	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	1	2	1	1	2	63
50	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	1	4	4	3	75
51	3	3	3	3	4	3	4	2	3	1	4	3	3	2	4	4	3	1	3	3	4	63
52	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	74
53	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	77
54	4	3	3	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	73
55	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	73
56	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	2	3	3	3	70
57	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	81
58	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	2	4	3	3	1	4	4	1	66
59	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	71
60	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	1	4	3	4	73
61	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	60
62	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	66
63	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	73
64	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	62
65	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	77
66	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	68
67	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	4	74
68	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	2	65

69	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	4	4	73
70	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	60
71	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	64
72	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	2	2	2	71
73	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	69
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	64
75	4	4	3	4	2	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	75
76	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	61
77	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	65
78	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	1	1	4	1	1	68
79	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	71
80	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	65
81	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	61
82	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	67
83	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	66
84	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	71
85	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	1	3	3	3	2	69
86	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	4	60
87	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	80
88	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	72
89	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	64
90	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	2	2	1	67
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	60
92	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	75
93	1	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3	2	3	65
94	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1	1	67
95	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	1	2	2	1	66
96	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
97	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	1	2	2	2	2	59
98	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	1	70
99	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	1	4	4	4	75
100	3	2	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	2	67
101	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	69
102	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	1	3	1	2	3	70
103	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	58
104	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	73
105	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	51
106	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	61
107	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	3	72
108	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	2	73
109	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	72
110	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	77
111	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	76
112	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	1	1	2	2	64

113	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	1	3	3	3	68
114	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	1	2	4	4	4	73
115	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	77
116	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	63
117	2	3	3	3	4	3	2	2	2	1	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	1	57
118	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	62
119	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	64
120	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	57
121	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	55
122	3	3	1	1	1	3	3	4	4	2	2	3	1	4	2	1	1	1	1	1	1	43
123	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	77
124	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	59
125	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	4	60
126	3	3	2	4	2	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	70
127	3	3	3	2	2	4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	56
128	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	64
129	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	77
130	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	75
131	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	68
132	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	4	4	4	77
133	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	69
134	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	2	2	2	1	65
135	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	1	2	70
136	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	79
137	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	58
138	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	75
139	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	2	66
140	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	2	2	2	2	68
141	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	74
142	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	2	71
143	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	53
144	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	64
145	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	71
146	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	61	
147	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	64
148	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	76
149	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	67
150	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	67
151	2	4	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2	4	2	3	3	3	1	4	4	4	64
152	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	67
153	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	80
154	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	63
155	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	71
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	62

157	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	73
158	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	3	4	70
159	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	55
160	3	2	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	63
161	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	59
162	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	2	74
163	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	1	3	1	2	68
164	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	1	4	4	4	73
165	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	52
166	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	78
167	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	69
168	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	71
169	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	58
170	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	3	74
171	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	72
172	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	75
173	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
174	3	3	2	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	69
175	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	76
176	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	67
177	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	75
178	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	71
179	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	71
180	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	61