

**PENGARUH *COPING STRES* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH
(DARING) DI KOTA MAKASSAR**

Dosen pembimbing I: Minarni, S.Psi., M.A

Dosen pembimbing II: Andi M. Aditya S, M.Psi., Psikolog



**DIAJUKAN OLEH:
A. SUCI PARAMITHA
4518091132**

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA
MAKASSAR**

2022



**PENGARUH *COPING STRES* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH
(DARING) DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

A Suci Paramitha

4518091132

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

MAKASSAR

2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PEGARUH *COPING STRESS* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH
(DARING) DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

A. SUCI PARAMITHA
NIM: 4518091132

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada September 2022

Menyetujui:

Pembimbing I



Minarni, S.Psi., M.A
NIDN: 0910078104

Pembimbing II




A. Muh Aditya S, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0910089302

Mengetahui:

Dekan

Fakultas Psikologi,


Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D.
NIDN: 0921018302

Ketua Program Studi

Fakultas Psikologi


A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**PEGARUH *COPING STRESS* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH
(DARING) DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**A. SUCI PARAMITHA
4518091132**

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Proposal Skripsi Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada September tahun 2022

Pembimbing I



Minarni, S.Psi., M.A
NIDN: 0910078104

Pembimbing II

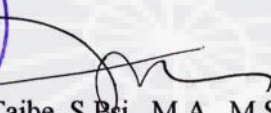


A. Muh Aditya S, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0910089302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D.
NIDN: 0921018302

**HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI
HASIL PENELITIAN**

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Proposal Skripsi Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata 1 (S1) terhadap atas nama:

Nama : A. Suci Paramitha
NIM : 4518091132
Program Studi : Psikologi
Judul : Pagaruh *Coping Stress* Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Di Kota Makassar

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Minarni, S.Psi., M.A (.....)
2. A. Muh Aditya S, M.Psi., Psikolog (.....)
3. Musawwir, S.Psi., M.Pd (.....)
4. Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D.

NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Coping Stres* terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 24 September 2022



A Suci Paramitha
NIM: 4518091132

PERSEMBAHAN

Karya yang telah dibuat oleh peneliti paling utama dipersembahkan untuk kedua Orangtua, semua saudara, keluarga dekat dan keluarga jauh, dan masyarakat sipil yang selalu mendoakan saya, serta para dosen tenaga pengajar Fakultas Psikologi Universitas Bosowa terkhusus kedua pembimbing saya yang telah memberikan arahan untuk mengerjakan riset penelitian ini, serta kedua penguji yang telah banyak memberikan masukan, teman-teman seperjuangan yang selalu mensupport selama pengerjaan tugas akhir, serta kepada diri sendiri yang telah berjuang untuk memulai dan menyelesaikan skripsi ini.



MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (Qur’an 94:5).”

“Doa orang tua adalah hal yang paling mujarab di dunia dan di akhirat.”

“Tidak apa terjatuh, selama kamu masih bangkit kembali maka semuanya bisa kamu lewati.”

“Habiskan jatah gagalmu sekarang, maka mau tidak mau dikemudian hari kamu hanya akan memperoleh keberhasilan.”

UNIVERSITAS

BOSOWA

ABSTRAK

PENGARUH *COPING STRES* TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH (DARING) DI KOTA MAKASSAR

A Suci Paramitha

4518091132

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

asuciparamitha@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh signifikan antara *coping stress* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di kota Makassar. Penelitian ini dilakukan terhadap 407 mahasiswa di kota Makassar. Instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti ada dua skala, yakni skala siap sebar resiliensi akademik yang telah disusun oleh Raodha (2021) sesuai teori resiliensi akademik menurut Ryff & Singer (2006) dan Skala *coping stress* yang peneliti validitas logis ulang sesuai teori *coping stress*, menurut Lazarus & Folkman (1984). Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Adapun yang diperoleh dari penelitian ini yakni: 1) Terdapat pengaruh antara *coping stress* terhadap resiliensi akademik yang dilihat dari nilai *R-square* 0,637 dengan nilai presentase sebesar 63.7%.

Kata Kunci : *Coping Stress*, Resiliensi Akademik, Daring

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat Rahmat dan Hidayah-Nya kita semua diberi kesehatan dan peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Coping Stress* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar”. Pada proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan doa dari berbagai pihak sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dan terselesaikan dengan baik.

Adapun penulisan skripsi ini dilakukan guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1). Untuk itu dikesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Orang tua peneliti, Bapak A. Erwin Mangumpara dan Ibu Ririn, serta Bapak Muhammad Farid H dan Ibu Menar, yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada peneliti.
2. Kakak serta Adik peneliti, A. Muh Riadi Gaizal dan Abu Hurairah yang selalu menyemangati dan menghibur peneliti.
3. Pasangan peneliti, Adhibrata Yudha Chakti yang selalu siap sedia mendengarkan keluh kesah peneliti, serta memberikan dukungan secara moril dan materil kepada peneliti.
4. Ibu Minarni, S.Psi., M.A dan Bapak Andi Muh Aditya S, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing peneliti yang telah memberikan ilmunya dan dengan sabar mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Ibu Titin Florentina P, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing akademik peneliti yang selalu mendengar dan memberikan masukan

kepada peneliti, serta memberikan dukungan semangat sehingga peneliti tetap bertahan dan bangkit kembali dari selaga rintangan yang telah peneliti lewati.

6. Teman-teman peneliti, Meliyana, Friniar, Wa Ode Rifana Ali, Adelia Pratiwi Ridwan, Frida, Bang Indra, Eka, yang memberikan semangat dan bantuan kepada peneliti selama pengerjaan skripsi.
7. Sobat KKN Zoo peneliti, Meliyana, Fadhillah, Resky, Asril, Dandy, dan Bambang, yang selalu membuat peneliti tertawa dimasa peneliti *over thinking* mengenai penyelesaian skripsi.
8. Kepada seluruh subjek penelitian yang telah begitu baik untuk senantiasa meluangkan waktunya serta bersedia membantu dalam pengisian skala penelitian.
9. Kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang peneliti tidak bisa sebutkan satu persatu, terima kasih banyak.

Hormat peneliti,

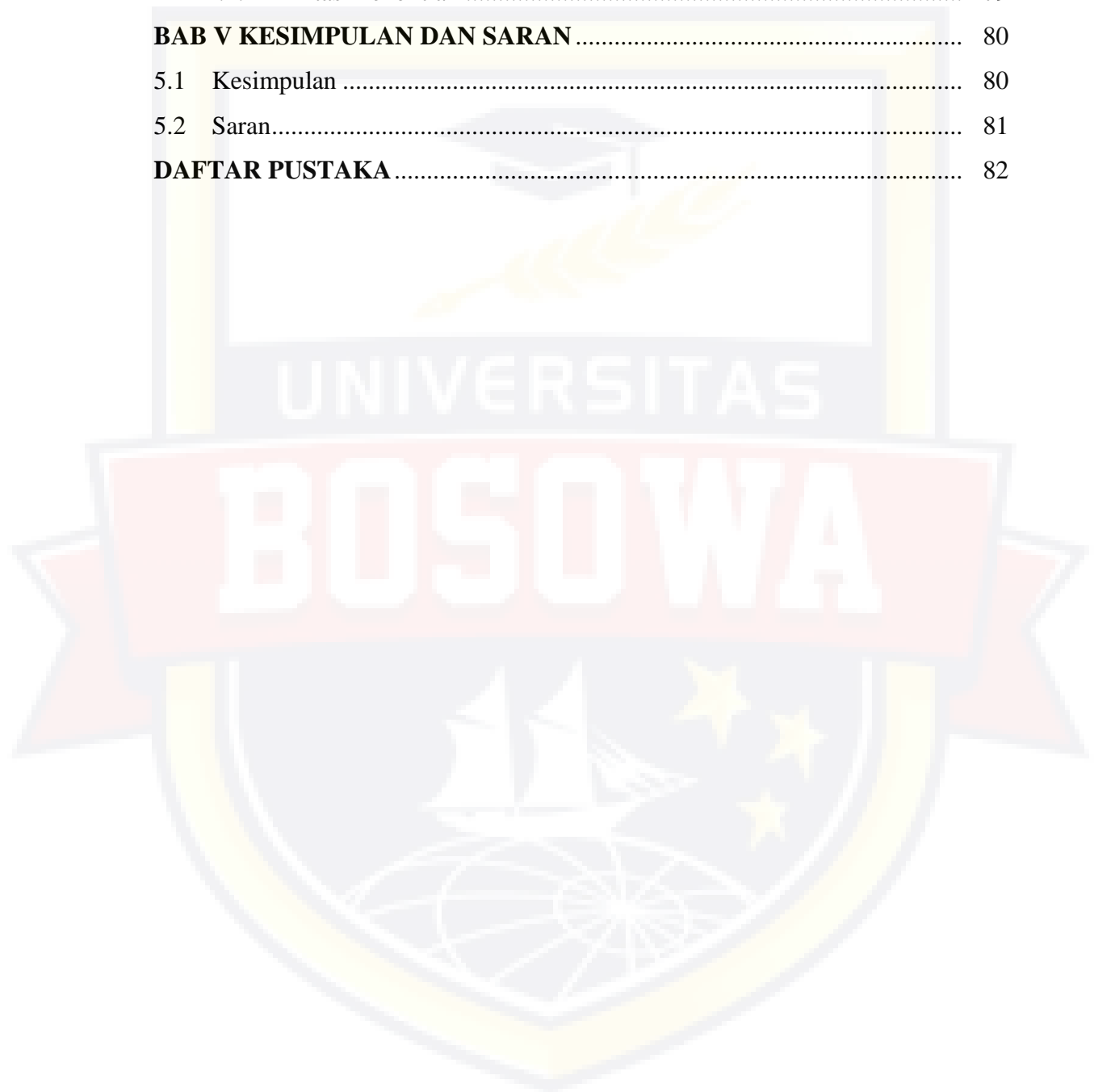
A.Suci Paramitha
4518091132

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS SKRIPSI	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Resiliensi Akademik	9
2.1.1 Definisi Resiliensi Akademik	9
2.1.2 Aspek Resiliensi Akademik	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik	14
2.1.4 Dampak Resiliensi Akademik	18
2.1.5 Pengukuran Resiliensi Akademik	23
2.2 <i>Coping Stress</i>	26
2.2.1 Definisi <i>Coping Stress</i>	26
2.2.2 Dimensi <i>Coping Stress</i>	29
2.2.3. Dampak <i>Coping Stress</i>	37

2.2.4 Pengukuran <i>Coping Stress</i>	41
2.3 Mahasiswa.....	42
2.3.1 Definisi Mahasiswa.....	42
2.3.2 Ciri-ciri, Tugas, dan Kewajiban Mahasiswa.....	43
2.3.3 Mahasiswa dalam Tinjauan Perkembangan.....	46
2.3.4 Pengaruh <i>Coping Stress</i> terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar	49
2.4 Kerangka Pikir	51
2.5 Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
3.1 Pendekatan Penelitian	53
3.2 Variabel Penelitian	53
3.3 Definisi Variabel	54
3.4 Populasi dan Sampel	55
3.4.1 Populasi.....	55
3.4.2 Sampel.....	55
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	56
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	56
3.6 Uji Instrumen	58
3.7 Teknik Analisis Data.....	60
3.7.1 Analisis Data Deskriptif.....	60
3.7.2 Uji Asumsi	60
3.7.3 Uji Hipotesis	62
3.8 Jadwal Penelitian.....	63
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	64
4.1 Hasil Analisis	64
4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi.....	64
4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel	68
4.1.3 Hasil Analisis Uji Asumsi.....	71
4.1.4 Hasil Analisis Hipotesis	73

4.2 Pembahasan	75
4.2.1 Pembahasan Hasil Uji Hipotesis	75
4.2.2 Limitasi Penelitian	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82

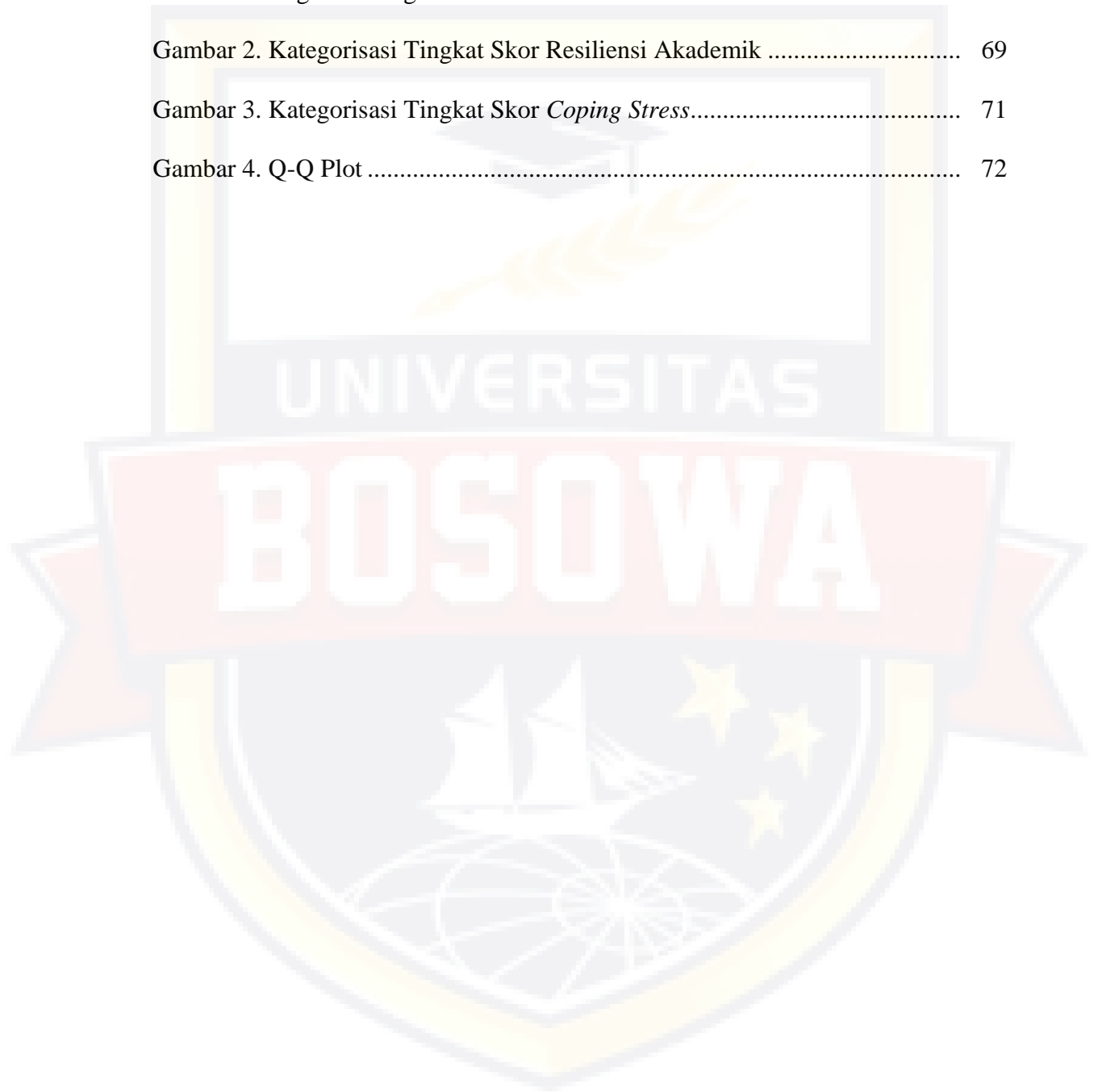


DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi Akademik.....	57
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Coping Stress.....	58
Tabel 3. Reliabilitas Resiliensi Akademik.....	59
Tabel 4. Reliabilitas <i>Coping Stress</i>	60
Tabel 5. Jadwal Penelitian	63
Tabel 6. Analisis Deskriptif Demografi.....	64
Tabel 7. Rangkuman Statistik Skor Resiliensi Akademik	68
Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Skor Resiliensi Akademik	69
Tabel 9. Rangkuman Statistik Skor <i>Coping Stress</i>	70
Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Skor <i>Coping Stress</i>	70
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas	73
Tabel 12. Pengaruh <i>Coping Stress</i> terhadap Resiliensi Akademik.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir	51
Gambar 2. Kategorisasi Tingkat Skor Resiliensi Akademik	69
Gambar 3. Kategorisasi Tingkat Skor <i>Coping Stress</i>	71
Gambar 4. Q-Q Plot	72



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Seluruh dunia digemparkan oleh suatu virus jenis SARS-CoV-2 yang dikenal dengan sebutan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19). Indonesia menjadi salah satu dari banyaknya negara yang terdampak virus tersebut. KemenKes & KPC PEN (2021) menyebutkan bahwa berdasarkan data yang diperoleh melalui website resmi pemerintah covid19.go.id saat ini terdapat 4.256.644 kasus terkonfirmasi positif di Indonesia dan berkemungkinan akan terus bertambah. Selanjutnya Kemdikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan *Corona Virus Disease* (COVID-19) Pada Satuan Pendidikan Indonesia dengan cara meliburkan seluruh sekolah dan perguruan tinggi (Kemdikbud, 2020).

Upaya lain yang dilakukan pemerintah yaitu melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 oleh Menteri Pendidikan tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Surat edaran tersebut berisi penjelasan jika seluruh kegiatan pembelajaran sekolah maupun perguruan tinggi dilaksanakan jarak jauh (daring). Tujuan Kuliah Daring Indonesia Terbuka dan Terpadu (KDITT) menurut Kemdikbud Republik Indonesia (2014), yaitu: (1) Meningkatkan kualitas pada layanan pendidikan, (2) Meningkatkan kepastian layanan pendidikan yang baik, (3) Meningkatkan keterjangkauan terhadap layanan pendidikan, (4) Meningkatkan ketersediaan layanan pendidikan, (5) Meningkatkan kesamaan

dalam mendapatkan layanan pendidikan yang baik.

Program pembelajaran jarak jauh kemudian diterapkan oleh seluruh instansi sekolah maupun perguruan tinggi di Indonesia, akan tetapi tidak berjalan dengan lancar. Masih banyak pelajar dan mahasiswa yang mengeluhkan pembelajaran jarak jauh tersebut. Lubis, Ramadhani, & Rasyid (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran sistem daring. Putra, Maula, & Uswatun (2020) juga menyebutkan bahwa pembelajaran jarak jauh yang dilakukan untuk anak sekolah dasar dirasa kurang efektif, selain itu juga membuat kejenuhan dan rasa bosan.

Kuliah daring menyebabkan permasalahan mulai dari kecemasan hingga stress. Dampak perkuliahan yang dilakukan secara daring yaitu mahasiswa sulit untuk memahami materi, kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman serta tugas yang didapatkan menjadi semakin banyak dari sebelumnya (Rochimah, (2020). Segala tekanan dan permasalahan yang dirasakan mahasiswa tersebut mendorong mahasiswa merasakan stres. Sedangkan Argaheni (2020) juga menyebutkan bahwa beberapa dampak pembelajaran daring yaitu mahasiswa menjadi pasif, kurang produktif, bahkan membuat mengalami yang namanya stres.

Pengertian stres menurut Santrock (2005) yaitu merupakan respon individu pada suatu keadaan, kondisi atau kejadian yang dapat memicu stres (stressor), ataupun yang mengancam dan mengganggu kemampuan untuk menanganinya. Lazarus & Folkman (1984) juga menjelaskan bahwa stres

adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya sebagai tuntutan atau ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi situasi yang membahayakan. Lingkungan maupun kondisi yang mahasiswa dapatkan diperkuliahan daring memicu stres dan memerlukan suatu reaksi tertentu dalam menghadapi stres atau tekanan tertentu (Siswanto, 2007).

Salah satu upaya agar mempertahankan dan mengimbangi tekanan atau stres yang didapatkan saat perkuliahan daring yaitu dengan perilaku *coping*. Purna (2020) dalam penelitiannya membuktikan bahwa strategi *coping* yang berfokus pada masalah maupun emosi yang dilakukan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan jarak jauh memiliki dampak positif. Lazarus & Folkman (1984) juga menjelaskan bahwa bentuk perilaku *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi maupun menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

Efek atau respon yang ditimbulkan dari seseorang yang mengalami stres dapat beraneka ragam. Wahyuni (2017) menemukan bahwa pada aspek psikologis, stres dapat berbentuk frustrasi, depresi, kecewa, merasa bersalah, bingung, takut, tidak berdaya, cemas, tidak termotivasi, serta rasa gelisah. Fenomena stres dalam lingkup akademik juga telah memakan korban di beberapa kota. Seperti yang dilansir pada laman BBC News Indonesia (2021) bahwa terdapat seorang siswi di Gowa, Sulawesi Selatan, serta seorang siswa MTs di Tarakan, Kalimantan Utara, yang bunuh diri diduga karena depresi selama pembelajaran jarak jauh (daring).

Universitas Bosowa (UNIBOS) Kota Makassar merupakan salah satu dari perguruan tinggi di Indonesia yang juga menerapkan sistem perkuliahan jarak jauh atau daring. Peneliti melakukan pengambilan data awal terhadap sepuluh mahasiswa UNIBOS dan memperoleh hasil bahwa kesepuluh mahasiswa tersebut mengakui jika mereka merasakan stres selama pembelajaran daring. Respon stres yang muncul berupa pusing, sakit kepala, bahkan demam. Mahasiswa tersebut juga menyebutkan bahwa stres yang dirasakan dapat meningkatkan tingkat kemalasan sehingga menghambat tugas-tugas perkuliahan yang mereka miliki.

Hasil wawancara yang diperoleh oleh peneliti dari 8 mahasiswa tersebut memiliki cara *coping*nya masing-masing dalam menghadapi stres yang dialami. Bentuk *coping* yang dilakukan diantaranya yaitu (1) berdoa dan berserah diri kepada Tuhan agar dapat merasakan ketenangan dan semangat, (2) mencoba dan mencari cara agar pemasalahannya dapat terselesaikan, (3) bercerita dengan teman agar dapat merasa lega, (4) harus bisa memamanajemenkan waktu dengan baik, (5) langsung mencari sumber masalahnya tanpa harus terlalu banyak berpikir, (6) bercerita kepada teman-teman serta keluarga dan meminta tolong kepada yang mahakuasa, (7) menyendiri dan menangis sampai perasaan tenang, (8) mengerjakan tugas satu persatu. Keseluruhan jawaban mahasiswa tersebut sejalan dengan aspek *coping* stres menurut Lazarus & Folkman (1984) yaitu *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.

Sedangkan 2 mahasiswa tersebut tidak mampu untuk melakukan

coping stress dan resiliensi dengan baik, hal itu menjadikan mereka harus melakukan pemeriksaan dan mendapatkan pengobatan pada psikiater.

Stres yang dapat dikontrol bahkan diubah menjadi pikiran yang positif berkemungkinan mendorong resiliensi pada mahasiswa. Resiliensi menurut Schoon (2010) didefinisikan sebagai proses aktif yang terjadi pada individu untuk menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi permasalahan serta kemampuan untuk menangani dengan baik perubahan hidup yang cukup rumit, menjaga kondisi fisik di bawah tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi penderitaan, mengubah cara hidup sesuai dengan kondisi saat ini serta menghadapi permasalahan lain seperti masalah di perkuliahan.

Resiliensi akademik dikatakan sebagai proses adaptif mahasiswa ditengah-tengah pandemi Covid-19 agar tetap dapat bertahan dan bangkit kembali meski berada di masa sulit. Gizir (2004) juga menjelaskan bahwa mahasiswa diharapkan memiliki ketahanan dalam menghadapi segala tantangan perkuliahan yang ia dapatkan yang disebut resiliensi akademik. Wijianti & Purwaningtias (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *coping stress* dan resiliensi, artinya semakin tinggi *coping stress* maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa.

Segala hambatan dan tantangan yang diperoleh mahasiswa saat perkuliahan daring merupakan stressor yang dapat mempengaruhi sikap resiliensi. Penelitian yang dilakukan Rahayu, Kusdiyati, & Borualogo (2021) menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan yang negatif terhadap resiliensi, artinya semakin tinggi stress akademik maka

kemampuan resiliensi akan menurun begitupun sebaliknya jika stress akademik rendah maka kemampuan resiliensi mahasiswa tinggi. Seorang mahasiswa dapat menjadi optimis dan berpikir positif apabila ia telah menemukan strategi (*coping*) yang baik dalam menangani stres.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rismelina (2020) menemukan bahwa strategi *coping* stres memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa korban kekerasan dalam rumah tangga. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan, Appulembang, & Nugroho (2021) yang menemukan bahwa manajemen stres atau *coping* stres memiliki pengaruh terhadap resiliensi mahasiswa semester akhir di Palembang. Hasil yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa *coping* stres mempengaruhi resiliensi mahasiswa dan yang berperan sebagai stressor pada penelitian ini yaitu perkuliahan daring.

Berdasarkan seluruh uraian yang telah dijelaskan diatas maka peneliti terdorong untuk melakukan kegiatan penelitian. Kegiatan penelitian yang dilakukan berjudul “Pengaruh *Coping* Stres terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar”.

Tujuan penelitian survei ini adalah untuk menguji teori Lazarus dan Folkman yaitu *coping* stres yang berkaitan dengan resiliensi akademik mahasiswa. Dalam penelitian ini *coping* stres akan dikaitkan dengan resiliensi akademik untuk melihat pengaruhnya. *Coping* stres ialah usaha seseorang dalam menghadapi hambatan atau masalah yang menimbulkan stres sehingga

ia mampu menghadapi dan atau menyelesaikan masalah tersebut, sedangkan resiliensi akademik ialah kekuatan atau kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dan memberikan keberhasilan. Penelitian ini akan dilakukan di kota Makassar.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat Pengaruh antara *Coping* Stres terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (Daring) di Kota Makassar.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh *Coping* Stres terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (Daring) di Kota Makassar.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu:

1. Melalui penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan mengenai stres, *coping* stres, dan resiliensi akademik.
2. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan referensi dalam bidang psikologi.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat Praktis dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagi peneliti, melalui penelitian ini diharapkan mengetahui hal-

hal yang berkaitan dengan *coping* stres dan resiliensi akademik serta menerapkan pemahaman tersebut selama perkuliahan daring

2. Bagi tenaga pengajar (Guru/Dosen), melalui penelitian ini diharapkan dapat lebih mengerti serta memahami kondisi yang dirasakan dan dialami oleh peserta didiknya (siswa/mahasiswa) agar dapat menerapkan strategi yang baik dalam mengajar.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur di lingkup akademik termasuk pada peneliti yang ingin mengangkat persoalan *coping* stres ataupun resiliensi mahasiswa selama perkuliahan daring.



UNIVERSITAS
BOSOWA

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Resiliensi Akademik

2.1.1 Definisi Resiliensi Akademik

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan terhadap pengendalian keinginan, dorongan, dan tekanan yang muncul dalam diri individu yang didasarkan terhadap pengalaman pada respon yang diberikan saat permasalahan muncul. Resiliensi dibutuhkan sebagai kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika segala sesuatunya serba salah. Gilligan (dalam Cassidy, 2015) mengemukakan resiliensi sebagai suatu kualitas yang membantu individu untuk menahan banyak efek negatif dari kesulitan yang dialami.

Resiliensi dibutuhkan sebagai suatu hal yang pasti oleh setiap individu sebagai ketangguhan karena dalam kehidupan memiliki kesengsaraan yang tidak terhindarkan. Individu yang meningkatkan resiliensi dapat mengatasi sebagian besar dari apa yang menjadi kesulitan hidup. Resiliensi merupakan salah satu kunci sukses dalam hidup, baik di tempat kerja ataupun kepuasan hidup. Resiliensi dapat menjadi bahan dasar yang dimiliki sebagai kebahagiaan dan kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi akademik adalah kekuatan, kualitas, dan karakteristik dalam diri individu yang mencerminkan kemampuan untuk bangkit kembali dan memberikan keberhasilan terhadap pendidikan meskipun terdapat kesulitan yang menekan (Cassidy, 2016). Resiliensi akademik merupakan

kemampuan individu yang berada dalam lingkungan pendidikan yang secara efektif menghadapi kemunduran dan tekanan (Martin & Marsh, 2003). Resiliensi akademik yakni kemampuan mahasiswa agar bisa bertahan dalam kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, dapat mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif atas tekanan dan tuntutan akademik (Sari & Indrawati, 2016).

Individu yang ditandai dengan optimisme menghadapi kesulitan, bisa merefleksikan diri untuk mencapai tujuan jangka panjang, dan memiliki kegigihan agar berhasil mendapatkan tujuan yang telah ditentukan yaitu resiliensi akademik (Kumalasari & Akmal, 2020). Resiliensi ini mengacu pada kemampuan peserta akademik untuk menangani secara efektif kemunduran, tantangan, dan tekanan di lingkungan pendidikan dari waktu ke waktu (Fallon, 2010). Resiliensi akademik yang dimiliki individu akan lebih tangguh dan memandang kegagalan bukan titik akhir, meningkatkan pola pikir untuk mengatasi masalah, penuh perhatian dan semangat (Amelasih dkk, 2018).

Resiliensi akademik adalah ketangguhan individu ketika mengalami berbagai tugas akademik tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan tersebut (Sholichah dkk, 2018). Fenomena dengan berbagai kemampuan individu untuk mencapai hasil yang baik walaupun berhadapan dengan kesulitan dan berperan serta pada perkembangan akademik disebut resiliensi akademik (Utami, 2020). Individu yang mampu mengatasi dan menghadapi tekanan setiap kegiatan akademik yang

dijalani dan memberikan respon yang positif baik secara emosional ataupun tingkah laku yang muncul memiliki resiliensi akademik yang baik (Harahap dkk, 2020).

Resiliensi akademik suatu proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan untuk bangkit saat mengalami situasi sulit yang menekan dan pengalaman emosional negatif yang dapat menghambat aktivitas akademik (Yulianti, 2021). Kesulitan yang dialami bisa melemahkan dan menguatkan individu tergantung bagaimana memanfaatkan kondisi sulit tersebut (Utami, 2020). Keterampilan dan kemampuan dari waktu ke waktu sebagai usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi kesulitan dan menghadapi tantangan di lingkungan akademik (Wahyudi & Partini, 2019).

Berdasarkan definisi-definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi akademik yaitu kemampuan individu untuk tetap bertahan di bidang akademik dengan berusaha bangkit kembali dari keadaan yang sulit dan tertekan untuk menjadi lebih baik walaupun mengalami banyak tantangan dan rintangan.

2.1.2 Aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek dari resiliensi akademik, yakni *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional):

a. Ketekunan

Ketekunan merupakan individu yang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu, bekerja keras, tidak mudah untuk menyerah, fokus pada proses dan tujuan, dan memiliki kegigihan dalam menghadapi kesulitan. Individu akan melaksanakan dengan usaha yang lebih banyak agar mampu melewatinya tanpa harus menyerah. Mereka akan melakukan yang terbaik untuk tetap menjaga ketahanan diri agar berhenti memikirkan pikiran negative dari situasi yang menekan.

Kemauan dan keteguhan yang dimiliki individu dalam mencapai tujuan dan keputusan yang dibuat untuk bertahan. Individu memiliki semangat dan keinginan agar bisa melewati keterpurukan yang dirasakannya. Selain itu individu saat mengalami kejadian yang menekannya mempunyai ketabahan atau keyakinan mampu melewati kejadian tersebut. Ketekunan dan kemauan akan membantu individu tersebut dalam menghadapi pengalaman terpuruknya (Taormina, 2015).

b. Mencari bantuan adaptif

Individu dapat mencari bantuan adalah individu yang dapat merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki dan mencari bantuan, dukungan, dan dorongan dari individu lainnya sebagai usaha perilaku untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Individu dalam situasi menekan akan mencoba untuk memikirkan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki agar bisa mengatasi situasi tersebut. Saat

kesulitan dirasakan individu hendak memilih orang lain untuk membantunya sehingga bisa menghadapi keadaannya.

Individu mampu menjadi fleksibel, banyak ide, dan mengatur diri sehingga dapat menyesuaikan dengan kondisi. Ketika individu bertahan dan tidak menyerah dalam menghadapi keterpurukan yang akan meningkatkan kesempatan untuk menyelesaikan masalah. Individu mencoba berbagai cara untuk mengatasi keadaan yang terpuruk dialami. Situasi yang menyulitkan yang dialami individu bisa mengelola dirinya sendiri untuk menyikapi hal tersebut (Taormina, 2015).

c. Pengaruh negatif dan respon emosional

Pengaruh negatif dan respon emosional merupakan gambaran kecemasan, emosi yang bersifat negatif, atau dengan kata lain individu dapat menerima segala hal yang bersifat negatif yang dimilikinya selama hidup. Pada saat situasinya menyulitkan bagi individu yang akhirnya membuat mereka khawatir, cemas, dan kecewa serta depresi mampu mengatasi dengan baik. Sehingga mereka dapat memahami pengaruh dari emosi yang dirasakannya.

Individu secara kognitif mempunyai kemampuan untuk bangkit kembali pada kondisi normal dengan pemaknaan negatif ataupun positif terhadap kesulitan yang dihadapi. Pemikiran individu dari emosi negatif yang dialami dalam diri tidak menganggap sebagai beban. Individu mampu mengontrol dan menahan diri agar tidak

dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif yang dapat membuat semakin merasakan tekanan dari situasi yang dialami (Taormina, 2015).

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Everall, Altrows, dan Paulson (2006) mengemukakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik. Faktor-faktor tersebut diantaranya individu, keluarga, dan eksternal:

a. Individu

Faktor individu merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor-faktor dari dalam diri individu sebagai berikut:

1) Intelegensi

Intelegensi merupakan karakteristik dalam diri individu sebagai kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan, memperoleh keuntungan dari pengalaman, berpikir secara abstrak, bertindak sesuai tujuan, dan beradaptasi pada perubahan yang terjadi di lingkungan (Wade dkk, 2016). Intelegensi tidak hanya dimaksudkan sebagai ukuran IQ, tetapi lebih ke pengaplikasian dari intelegensi tersebut untuk memahami diri sendiri ataupun orang lain dalam berbagai situasi (Everall dkk, 2006).

2) *Problem focus coping*

Individu yang memiliki kemampuan *coping* dianggap mampu mempengaruhi resiliensi. Proses *coping* dengan fokus

pada permasalahan yang dihadapi mampu membantu individu untuk mengalihkan perhatian dari tekanan yang dialami, sehingga individu mampu menyesuaikan diri menghadapi permasalahan tersebut. Strategi pemecahan masalah dapat digunakan individu untuk menghadapi dan menghasilkan solusi dari masalah tersebut sehingga bisa memberikan pertolongan untuk diri sendiri dan orang lain (Galatzer-Levy dkk, 2012).

3) *Internal locus control*

Kemampuan yang berasal dari dalam diri individu sendiri merupakan salah satu *locus control* yang bisa mempengaruhi resiliensi akademik. Individu yakin bahwa dirinya sendiri yang mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, individu dapat mengontrol atas hal-hal apa saja dan mana saja yang dapat mempengaruhi hidupnya. Individu percaya bahwa diri sendiri adalah faktor utama yang mempengaruhi hasil yang didapatkan (Oktaviany, 2018).

4) Konsep diri

Kemampuan mengenal diri dengan baik, selalu berpikir positif, merancang tujuan yang realistis serta berguna sebagai konsep diri yang positif. Jika individu telah mengenal diri sendiri dan selalu berpikiran positif dapat meningkatkan resiliensi. Konsep diri adalah keseluruhan aspek dalam keberadaan dan pengalaman individu yang disadari oleh diri

sendiri. (Feist & Feist, 2014).

5) *Self-Esteem*

Harga diri yang dimiliki oleh individu akan membantu ketika mengalami berbagai tantangan dalam hidup. Individu yang memiliki harga diri akan membantu agar tetap tegar dan meningkatkan rasa percaya diri untuk melalui kesulitan sehingga meningkatkan resiliensi akademik pada diri individu tersebut. Harga diri sebagai gambaran individu terhadap dirinya merupakan cara berpikir dalam memaknai diri. Harga diri ini sangat berperan terhadap perkembangan potensi resiliensi (Aza dkk, 2019).

b. Keluarga

Keluarga sebagai salah satu akar dalam meningkatkan resiliensi, karena dapat mengarahkan dan memberi informasi menghadapi perubahan. Hubungan individu akademik dengan orang tua meliputi kepedulian, perhatian, pola asuh, dan sosial ekonomi yang memadai. Keluarga memiliki peranan penting dalam membangun kesejahteraan, pengasuhan, dan pendidikan kepada anggota keluarga (Fahrudin, 2012).

c. Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Keikutsertaan individu dalam kegiatan di lingkungan rumah, komunitas, dan sekolah dapat meningkatkan resiliensi yang

dimiliki. Ketika mengalami kesulitan dan tantangan di lingkungan masyarakat, individu yang resiliensi berusaha mencari, meminta, atau menerima dukungan dari orang sekitar seperti tetangga, guru, pelatih, dan sebagainya (Wibowo, 2018).

d. Spiritualitas

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dan Akmal (2017) yang berjudul Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi yang hasil penelitiannya didapatkan nilai $F = 10,238$ dan $p = 0,000$ yang artinya terdapat peranan yang signifikan dimensi spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian didapatkan koefisien determinasi yaitu 0.174 atau 17.4% yang artinya besar pengaruh dimensi spiritualitas terhadap resiliensi adalah 17.4% dan 82.6% dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa spiritualitas berperan secara signifikan ($F = 20.256, p < 0.01$) terhadap resiliensi.

e. Konsep Diri

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Listiyandini (2014) yang berjudul Peran Konsep Diri Terhadap Resiliensi Pada Pensiunan yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hasil uji regresi antara konsep diri terhadap resiliensi didapatkan nilai $F=81,536$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$), yang artinya konsep diri berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada pensiunan. Selain itu,

didapatkan juga koefisien determinasi yaitu 0.511 atau 51.1%, yang artinya besar pengaruh konsep diri terhadap resiliensi adalah 51.1% dan 48.9% dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsep diri berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi.

2.1.4 Dampak Resiliensi Akademik

Ketika individu mengalami situasi atau keadaan yang menyulitkan khususnya di bidang pendidikan namun tidak memiliki kemampuan resiliensi, maka akan berdampak pada kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat beberapa dampaknya antara lain:

a. Harga diri

Destriana (2017) menyimpulkan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Diketahui nilai signifikansi sebesar 0.000 di mana nilai tersebut kurang dari 0.05 ($p < 0.05$) artinya bahwa tingkat resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat harga diri siswa. Besarnya sumbangan efektif resiliensi terhadap harga diri diperoleh koefisien determinasi 0.711 yang artinya resiliensi mempengaruhi tingkat harga diri siswa sebesar 71.1% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kemampuan merespon suatu masalah yang baik digambarkan dengan menerima keadaan diri dengan lapang dada, mempunyai hal

positif, dan tidak menutup diri. Penerimaan diri yang baik dapat dilihat dari cara individu menghargai dirinya sendiri sebagai seseorang yang memiliki kemampuan, berarti, berharga serta kompetan dikenal dengan harga diri. Tanpa harga diri yang baik bagi individu dapat menghambat perkembangan kemampuan yang dimiliki untuk menghargai diri sendiri sehingga tidak mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya.

b. Distres

Azzahra (2018) menyimpulkan bahwa dari hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hasil analisis tersebut ditemukan adanya pengaruh yang signifikan resiliensi terhadap distres psikologis mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan angka probabilitas sebesar 0.000 ($p < 0.05$) sehingga hipotesis dapat diterima. Nilai korelasi hubungan (R) sebesar 0.189 dan juga persentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat R^2 sebesar 0.036 yang artinya resiliensi memberikan pengaruh sebesar 3.6% terhadap distres psikologis mahasiswa dan menunjukkan bahwa distres psikologis mahasiswa 96.4% dipengaruhi oleh hal lain selain resiliensi.

Distres yang dialami akan mengubah cara berpikir dan cara menghadapi situasi yang menekan dan akan memengaruhi tingkat resiliensinya, sehingga semakin tinggi tingkat resiliensi mahasiswa maka semakin rendah tingkat distres psikologisnya, begitu juga

sebaliknya semakin rendah tingkat resiliensi mahasiswa maka semakin tinggi tingkat distres psikologisnya.

c. Gejala Depresi

Penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah dan Listiyandini (2018) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan dalam menjelaskan gejala depresi remaja dengan sumbangan efektif sebesar 1.8%. Dalam hal ini, penambahan skor resiliensi akan diikuti dengan penurunan skor gejala depresi. Gejala depresi akan timbul seiring dengan masalah yang dihadapi tidak menemukan solusinya. Depresi yang tidak diatasi pada masa remaja akan berdampak negatif pada beberapa hal dalam kehidupan sekolah, keluarga, kesulitan hubungan sosial serta kesehatan mental di masa dewasa. Oleh karena itu, dengan adanya resiliensi, remaja akan terbantu dalam meningkatkan faktor pelindung untuk menghadapi suatu tantangan dan meminimalkan dampak dari faktor resiko seperti depresi.

d. Kesejahteraan Psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2019) yang berjudul Pengaruh Resiliensi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di PAUD Rawan Bencana Rob yang memiliki hasil penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi dan religiusitas dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis

secara bersama-sama. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis regresi yaitu R sebesar 0.912, F sebesar 103.287 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan nilai $R^2 = 0.831$. Hasil ini menjelaskan bahwa ada peran positif, yaitu semakin tinggi resiliensi dan religiusitas maka ada kecenderungan peningkatan kesejahteraan psikologis pada guru di PAUD rawan bencana rob. Sumbangan efektif resiliensi dan religiusitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 83.1%, sisanya (16.9%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Walaupun terkena banjir rob, para guru masih merasakan perasaan yang tetap positif seperti bahagia, semangat dan sangat menikmati menjadi guru PAUD yang secara langsung akan berpengaruh pada resiliensinya. Oleh karena itu, resiliensi merupakan faktor yang turut berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis seseorang.

e. Job Insecurity

Penelitian yang dilakukan oleh Zakaria, Hasanati, dan Shohib (2019) yang berjudul Pengaruh Resiliensi terhadap *Job Insecurity* pada Pegawai Honorer memiliki hasil penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi dan religiusitas dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis secara bersama-sama. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis regresi yaitu R sebesar 0.912, F sebesar 103.287 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan nilai $R^2 = 0.831$. Pengaruh

signifikan ke arah negatif resiliensi terhadap *job insecurity* dimana semakin tinggi resiliensi pegawai honorer maka semakin rendah *job insecurity* dan sebaliknya.

Resiliensi yang rendah akan berdampak pada pegawai yang memiliki *job insecurity* rentan terkena stres, karena masalah yang dihadapi yang berhubungan pada hilangnya pekerjaan, dan kebingungan terkait masa depan pekerjaannya pada instansi di tempat mereka bekerja.

f. Kesepian (*Loneliness*)

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Listiyandini (2015) yang menunjukkan bahwa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesepian (*loneliness*) pada dewasa muda lajang. Hubungan ini bersifat negatif dengan artian semakin tinggi skor resiliensi subjek, maka semakin rendah skor *loneliness* subjek. Resiliensi berperan signifikan dalam menurunkan *loneliness*, kontribusi resiliensi dalam menurunkan *loneliness* adalah sebesar 10.5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 89.5%.

Kesepian (*loneliness*) muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada. Oleh karena itu, individu yang merasakan kesepian akan merasa terasingkan dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, resiliensi yang baik diharapkan mampu membuatnya beradaptasi sehingga

keseharian yang dirasakannya akan menurun.

2.1.5 Pengukuran Resiliensi Akademik

a. *The Academic Resilience Scale-30 (ARS-30)*

The Academic Resilience Scale-30 (ARS-30) merupakan skala adaptasi yang digunakan oleh Cassidy (2016). Skala ini menggunakan respon jawaban skala likert yaitu 1: Sangat Tidak Sesuai, 2: Tidak Sesuai, 3: Setuju, dan 4: Sangat Setuju. Skala ini terdiri dari 3 aspek yaitu ketekunan, bantuan adaptif, dan respon emosional. Dalam aspek ketekunan terdiri dari 12 item, aspek bantuan adaptif terdiri dari 9 item dan aspek reaksi emosional terdiri dari 6 item sehingga total item menjadi 27 item. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi yaitu 0.853.

b. *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

Gagasan tentang resiliensi (ketangguhan) individu dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan telah ada sejak waktu yang lalu. Hal ini dapat ditemui dalam mitos-mitos, cerita dongeng, seni dan literatur-literatur di sepanjang abad yang menggambarkan Cerita para pahlawan (Campbell dalam Masten & Reed, 2002). Budaya-budaya tertentu juga telah menggambarkan konsep resiliensi ini. Misalnya pada masyarakat Jepang dikenal suatu kalimat "*A willow that bends in the storm but does not break*". Willow adalah sejenis pohon dengan cabang yang mudah

lentur. Kalimat tersebut dapat diartikan bahwa suatu pohon yang melengkung karena badai tetapi tidak patah. Konsep Han dari Korea juga menggambarkan resiliensi, yaitu "*Suffering that is deep but not without hope*". Kalimat tersebut dapat diartikan sebagai penderitaan itu dalam tetapi tidak tanpa harapan. Ada juga istilah yang diplesetkan oleh masyarakat Amerika tentang resiliensi, yaitu "*just bounce back!*" (pantulkan kembali saja).

Alat ukur *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) sebanyak 25 item. Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi merupakan aspek yang dapat diukur dan dipengaruhi oleh status kesehatan individu dengan penyakit mental memiliki tingkat resiliensi lebih rendah dari populasi umum. Skala tersebut, dibuat dalam 5 rentang pilihan respons, yaitu: 0 = Tidak ada sama sekali pada diri saya, 1 = jarang terjadi pada diri saya, 2 = kadang-kadang ini terjadi/ada pada diri saya, 3 = sering terjadi pada diri saya, 4 = hampir selalu terjadi dalam diri saya. Ini dilihat dari keadaan 1 bulan terakhir dan total nilai bergerak dari 1-100.

Skala ini juga pernah diterapkan pada orang-orang Cina oleh 2 orang akademisi sains Cina yaitu Yu & Zhang (2007). Koefisien reliabilitas versi Cina dari CD-RISC adalah 0,91. Begitupun dengan validitasnya tergolong memuaskan. Walaupun konsep tentang resiliensi itu satu dan universal, namun karena manusia hidup dalam kultur yang berbeda, maka secara realitas, kesulitan

yang dihadapi oleh orang pun akan berbeda-beda. Masyarakat yang bukan dari barat akan beradaptasi dengan cara yang berbeda dari orang-orang barat. Kebanyakan perbedaan kultural hampir tidak disentuh oleh penelitian-penelitian yang membahas mengenai resiliensi (Wagnild & Young 1993 dalam Yu & Zhang, 2007).

c. *Resilience Quotients*

Alat ukur Resilience Quotients yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) terdiri dari 56 item yang disusun dari 7 dimensi yaitu pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Skala tersebut, dibuat dalam 5 rentang pilihan respons, yaitu : 0 = Tidak ada sama sekali pada diri saya, 1 = jarang terjadi pada diri saya, 2 = kadang-kadang ini terjadi/ada pada diri saya, 3 = sering terjadi pada diri saya, 4 = hampir selalu terjadi dalam diri saya.

Skala ini pernah diterapkan oleh beberapa orang dalam penelitiannya antara lain oleh Akbar dan Tahoma (2018) yang berjudul *Dukungan Sosial Dan Resiliensi Diri Pada Guru Sekolah Dasar*, dimana nilai koefisien reliabilitasnya sebesar 0.980 yang menunjukkan bahwa skala ini dapat dikatakan reliabel. Kemudian validitas itemnya memiliki item valid sejumlah 48 item dari 56 item. Adapun peneliti yang menggunakan skala ini adalah Dipayanti dan Chairani (2012) yang berjudul *Locus Of Control dan*

Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai dimana nilai koefisien reliabilitas penggunaan skala ini sebesar 0.934 yang menunjukkan bahwa skala ini dapat dikatakan reliabel.

2.2 Coping Stress

2.2.1 Definisi Coping Stress

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *coping stress* sebagai upaya kognitif dan perilaku individu untuk mengatasi, mengurangi atau mentolerir kebutuhan internal dan eksternal yang disebabkan oleh hubungan antara individu dan peristiwa yang dianggap dapat menimbulkan stres. Upaya-upaya yang dilakukan oleh individu tersebut akan membuat mereka mampu bertahan menghadapi tuntutan yang bersifat internal maupun eksternal.

Radley (2005) mengatakan bahwa *coping stress* didefinisikan sebagai suatu cara untuk penyesuaian kognitif dan perilaku yang dapat membuat keadaan menjadi lebih baik, serta mengurangi dan mentoleransi tuntutan yang ada yang menyebabkan stres. Smet (1994) mengemukakan *coping stress* merupakan proses dimana individu mencoba menggunakan sumber daya yang mereka gunakan untuk menghadapi dan mengelola situasi yang dapat menimbulkan stres baik yang berasal dari individu tersebut maupun lingkungan.

Sarason (1999) mengartikan *coping stress* adalah mampu memahami apa yang dapat menyebabkan individu tersebut mengalami stress, serta mencari jalan keluar dari permasalahan yang dialaminya.

Kemudian, Odgen (2004) mengatakan bahwa *coping stress* adalah suatu cara seseorang untuk mengatur sumber stres yang diukur dari berbagai sumber sebagai upaya untuk mengatur tuntutan dari dalam diri sendiri maupun dari sekitarnya.

Lahey (2012) mengartikan *coping stress* merupakan upaya individu untuk menghadapi stres dan mengendalikan respon yang dimunculkan ketika berada pada situasi menekan. *Coping stress* juga dapat didefinisikan sebagai suatu usaha untuk mengatur situasi yang dianggap kurang baik antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres (Sarafino, 2006).

Davey (2014) mengatakan bahwa *coping stress* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengelola situasi menekan yang di luar potensi individu sehingga menjadikannya sebagai tantangan, serta mengatasinya dalam bentuk pikiran dan bagaimana ia berperilaku. Nursalim (2013) mendefinisikan *coping stress* sebagai upaya individu dalam mengatasi, mentoleransi serta mengurangi stres atau keadaan menekan yang disebabkan oleh sumber stres yang dianggap dapat membebani orang terdekat.

Baum, Baron & Graziano (1991) berpendapat bahwa coping mengacu pada bagaimana usaha individu menghadapi situasi menekan mampu mengontrol, mengurangi dan dapat membuat individu belajar mentolerir suatu ancaman yang dapat berdampak pada psikis individu atau dapat membuatnya stres. Adanya kemampuan individu tersebut

akan membantunya keluar dari rasa stres yang dialami.

Farida (1994) mengatakan bahwa *coping stress* merupakan usaha kognitif dan perilaku secara konstan sebagai respon yang telah dilewati oleh individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dengan cara mengubah lingkungan atau situasi yang penuh dengan tekanan agar dapat menyelesaikan masalahnya. Menurut Hapsari (2002) mengemukakan bahwa *coping stress* adalah suatu proses yang dinamis yang digunakan oleh individu untuk mengubah situasi yang menekan secara konstan melalui pikiran dan perilaku individu dalam merespon perubahan-perubahan dalam penilaian terhadap kondisi stres dan tuntutan-tuntutan dalam situasi tersebut.

Siswanto (2007) mendefinisikan *coping stress* adalah reaksi atau upaya yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi stres atau situasi menekan. Kemudian, menurut Mashudi (2014) mengatakan bahwa *coping stress* merupakan suatu upaya yang berorientasi atau yang berhubungan dengan kegiatan dan intrapsikis untuk dapat mengelola ataupun mengurangi tuntutan-tuntutan internal dan eksternal yang terjadi karena adanya konflik.

Adapun, penjelasan yang juga dikemukakan oleh Safaria & Saputra (2012) yang mengatakan bahwa *coping stress* merupakan usaha kognitif serta perilaku seseorang yang dilakukan untuk mengatasi, mengurangi agar dapat membuat individu tersebut lebih tahan terhadap tuntutan-tuntutan yang didapatkan dari lingkungan, baik dari lingkungan

keluarga maupun lingkungan tempat kita tinggal.

Taylor (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa *coping stress* merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu dimana individu tersebut mencoba untuk mengelola perbedaan yang ada antara tuntutan-tuntutan yang didapatkan baik tuntutan dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan memanfaatkan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut dalam menghadapi situasi-situasi stres.

Coping stress adalah suatu upaya atau cara yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif dari stres dengan cara menangani dampak stres itu sendiri (Doeihadi, 1997). *Coping stress* dapat diartikan sebagai respon terhadap stres seperti apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan oleh individu untuk mengontrol, mentolerir serta mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi (Flemming dkk, 1984).

2.2.2 Dimensi *Coping Stress*

Dimensi *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (1984) ada 2, yaitu:

a. Problem focused coping

Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan *problem focused coping* merupakan perilaku yang terencana untuk mengubah situasi menekan serta penyelesaian masalah yang berpusat secara langsung pada masalah dengan mempelajari cara-cara baru. Kemudian, Ciccareli (2015) mengatakan bahwa *problem focused coping*

merupakan salah satu strategi atau cara untuk menghilangkan sumber stres serta mengurangi dampaknya melalui tindakan yang dilakukan oleh individu sehingga dapat mengubah stressor itu sendiri menjadi lebih baik. Menurut Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa dalam *problem focused coping* terdapat indikator-indikator di dalamnya antara lain:

1) *Confrontative coping* (Konfrontasi)

Confrontative coping merupakan upaya yang digunakan oleh individu secara agresif untuk mengubah situasi yang menekan dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi serta berani dalam mengambil resiko (Lazarus & Folkman, 1984). Individu yang menggunakan strategi koping *confrontative* akan lebih menggunakan emosional yang cukup tinggi sehingga mereka akan lebih agresif ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.

Ketika mengalami masalah, mereka akan lebih berani untuk melakukannya. Mereka akan lebih berani dalam mengambil resiko yang akan ditimbulkan dari masalah yang dihadapi oleh individu tersebut. Dengan adanya keberanian yang dimiliki, maka akan lebih memudahkan individu dalam menyelesaikan masalahnya serta mereka akan lebih cepat dalam mengambil sebuah keputusan.

Dapat dikatakan bahwa *confrontative coping* (Konfrontasi) merupakan cara individu menghadapi setiap permasalahan secara

langsung. Individu dengan *confrontative coping* akan mempertahankan apa yang sudah menjadi tujuan awalnya dengan mengubah situasi stres secara agresif dengan menunjukkan keberanian dalam mengambil sebuah resiko (Triantoro & Nofrans, 2009). Kemudian, pada aspek ini individu akan memiliki prinsip sendiri dalam hidupnya dan tidak mudah terpengaruh oleh orang-orang di sekitarnya dengan melakukan berbagai tindakan untuk dapat menghilangkan serta menghindari tekanan-tekanan yang dapat menimbulkan stres.

2) *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial)

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa *seeking social support* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk dapat memperoleh dukungan dari orang lain baik berupa nasihat, bantuan maupun informasi yang diharapkan dapat membantu dalam memecahkan masalahnya. Dukungan ataupun bantuan yang diberikan dapat berupa materi maupun dengan memberikan semangat dan selalu mendukung setiap keputusannya.

Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya akan membuat mereka lebih positif memandang setiap permasalahan dan akan lebih tahan, kuat serta mengetahui hal-hal apa yang perlu mereka lakukan atau strategi *coping* apa yang perlu mereka lakukan ketika berada pada situasi tertekan. Karena pada dasarnya

individu sangat memerlukan dukungan atau dorongan dari lingkungan sekitar agar dapat lebih berkembang.

Perkembangan yang dimaksudkan yaitu perubahan dalam berbagai hal misalnya, mereka akan lebih mandiri dalam menyelesaikan masalahnya serta ketika dihadapkan pada permasalahan, mereka akan lebih positif dalam menyelesaikan masalahnya. Hal tersebut terjadi karena adanya nasehat atau masukan dari orang-orang terdekatnya. Maka dari itu sangat diperlukan dukungan dari orang-orang sekitar untuk dapat menghadapi kehidupan.

3) *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian masalah)

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa perencanaan dalam menyelesaikan masalah merupakan usaha yang digunakan individu dalam menangani setiap permasalahan serta mengambil tindakan secara langsung untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sehingga sangat diperlukan sebuah rencana yang matang untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi.

Perencanaan tersebut dapat berupa menyusun strategi-strategi yang menurut individu tersebut efektif untuk digunakan ketika berada pada situasi yang tertekan. Individu yang mampu menentukan strategi apa yang harus mereka lakukan pada saat mengalami masalah adalah individu yang memiliki pemikiran positif terhadap apa yang ia hadapi, dengan pemikiran positif

yang dimiliki tersebut akan memudahkan mereka dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi.

b. Emotional focused coping

Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa *emotional focused coping* yaitu usaha untuk mengurangi perasaan gelisah atau keadaan yang kurang menyenangkan yang ditimbulkan oleh situasi menekan, perilaku ini dilakukan untuk mengatur respon *emotional* yang muncul akibat situasi yang menekan.

Menurut Ciccareli (2015) mengatakan bahwa *emotional focused coping* adalah strategi *coping* seseorang yang bereaksi secara emosional pada saat mengalami situasi menekan, serta dapat mengurangi dampak emosional dari penyebab stres sehingga dapat memungkinkan individu tersebut untuk menyelesaikannya menjadi lebih efektif. Menurut Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan bahwa dalam *emotional focused coping* terdapat indikator-indikator di dalamnya antara lain:

1) *Self-controlling* (Pengendalian Diri)

Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa *self controlling* merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatur reaksi dan perilaku atau tindakan dalam menyelesaikan masalah yang dialami oleh individu tersebut. Individu yang dapat atau mampu mengendalikan dirinya ketika mengalami masalah akan memudahkannya dalam mengambil sebuah keputusan untuk

menyelesaikan masalah yang didapatkannya.

Individu yang memiliki *self controlling* yang baik maka mereka akan menunjukkan reaksi-reaksi seperti, bersikap tenang tanpa menunjukkan sikap yang dapat menimbulkan perselisihan. Serta mereka akan mampu menahan emosi yang disebabkan oleh masalah yang tengah dihadapi individu tersebut, dengan pengendalian diri yang dimiliki akan lebih cepat mendapatkan solusi dari masalahnya (Taylor, 1999).

2) *Distancing* (Menjauh)

Distancing adalah upaya yang dilakukan oleh individu agar tidak terlibat dalam permasalahan yang terjadi, serta usaha untuk mengubah hal yang negatif menjadi pandangan yang lebih positif (Lazarus & Folkman, 1984). Individu dalam hal ini akan berusaha untuk menghindari sesuatu yang dapat menimbulkan masalah dengan cara mereka sendiri seperti, mengubah hal yang kurang baik menjadi sesuatu yang lebih baik lagi. Kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk berfikir positif ketika mengalami sebuah masalah adalah salah satu kemampuan yang tidak dimiliki oleh setiap individu. Beberapa individu terkadang sulit dalam mengendalikan dirinya dalam berpikir ketika dihadapkan pada suatu masalah yang menyebabkan mereka lebih melihat sisi negatifnya saja dibandingkan dengan melihat sisi positif dari masalah yang dihadapi.

3) *Positive Reappraisal* (Penilaian kembali secara positif)

Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa *positive reappraisal* merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk memunculkan penilaian atau arti yang lebih positif karena adanya situasi menekan yang terjadi, sehingga individu tersebut akan lebih berfokus pada pengembangan dirinya. Individu dengan *positive reappraisal* mereka akan belajar dari pengalaman-pengalaman yang sebelumnya, sehingga ketika mengalami hal yang sama mereka akan lebih positif dalam mengambil sebuah keputusan serta lebih positif dalam menyelesaikan masalahnya.

Taylor (1999) mengatakan bahwa *positive reappraisal* merupakan individu yang memiliki usaha untuk memandang situasi dari perspektif atau pandangan yang berbeda, serta individu akan berupaya dengan mencoba mencari berbagai hal yang dapat membantunya atau memudahkannya dalam menyelesaikan masalah.

4) *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab)

Menerima tanggung jawab merupakan usaha dalam melibatkan diri dalam permasalahan yang terjadi dan mencoba memikirkan sesuatu hal agar keadaan dapat menjadi lebih baik serta menyadari peran diri sendiri dalam kejadian yang ditimbulkan, serta sadar bahwa hal tersebut adalah tanggung

jawabnya sendiri (Lazarus & Folkman, 1984).

Menerima tanggung jawab yang diberikan adalah salah satu keputusan yang dipilih sendiri dengan beberapa pertimbangan, dengan adanya peran personal dalam setiap kejadian-kejadian yang terjadi adalah tanggung jawab individu itu sendiri. Adanya kejadian-kejadian tersebut akan membuatnya mencoba untuk belajar dari kesalahan-kesalahan yang ditimbulkan sebelumnya (Taylor, 1999).

5) *Escape - Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar)

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan bahwa *escape avoidance* adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk dapat mengatasi situasi yang menekan dengan menghindar dari situasi tersebut, serta individu melarikan diri atau menghindar dengan cara melakukan sesuatu hal yang dapat membuatnya lebih tenang. Dalam hal ini individu akan lebih memilih melakukan hal-hal yang mereka senangi.

Memilih melakukan suatu hal untuk dilakukan adalah salah satu bentuk untuk menghindar atau melarikan diri dari sebuah kegiatan atau masalah yang terjadi. Hal tersebut dilakukan agar individu tersebut tidak tertekan, karena apabila individu tersebut tertekan maka mereka akan berpotensi mengalami stres. Maka dari itu, dalam strategi *escape avoidance* diusahakan untuk mendapatkan cara untuk menghindari dari situasi yang tertekan.

2.2.3 Dampak *Coping Stress*

a. Korban *Bullying*

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2010) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja di sekolah X Bogor menggunakan *emotional focused coping*. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di sekolah tersebut belum memiliki kemampuan menghadapi stressor yang dialaminya. Oleh karena itu, keterampilan dalam menggunakan *problem focused coping* perlu segera dilatih dan dikembangkan agar kelak para remaja tersebut siap menghadapi stressor.

Apabila individu mampu dalam memilih strategi koping yang baik maka akan membantu mereka lebih cepat dalam menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres dengan mempergunakan berbagai sumber daya yang ada. Smet (1994) mengemukakan bahwa penggunaan *coping stress* merupakan proses dimana individu mencoba menggunakan sumber daya yang mereka gunakan untuk menghadapi dan mengelola situasi yang dapat menimbulkan stres, baik yang berasal dari individu tersebut maupun dari lingkungannya.

b. Kebersyukuran

Coping stress dapat meningkatkan kebersyukuran pada individu. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggia & Sri (2017) menunjukkan hasil bahwa para orang tua yang memiliki

anak autis memaknai coping sebagai pembelajaran untuk melatih kesabaran serta wujud rasa syukur. Kemudian hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecenderungan bentuk coping yang dilakukan oleh kedua orang tua. Dimana ibu lebih cenderung melakukan coping yang berfokus langsung pada masalah dan menghadapi sumber stress (*problem focused coping*), sedangkan ayah lebih cenderung melakukan coping yang berfokus pada upaya untuk mengurangi tekanan-tekanan melalui respon emosional terhadap apa yang dirasakannya (*emotional focused coping*).

c. Motivasi Berprestasi

Individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu terlalu sangat membutuhkan motivasi dalam menimba setiap ilmu serta memotivasi dirinya untuk lebih berprestasi dalam pendidikannya. Namun, tidak semua pelajar mampu memotivasi dirinya dalam berprestasi sehingga sangat dibutuhkan strategi yang mampu meningkatkan motivasi diri setiap pelajar dalam berprestasi.

Coping stress adalah salah satu strategi yang mampu meningkatkan motivasi berprestasi setiap pelajar. Hal tersebut, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Dewi (2016) menunjukkan hasil bahwa *coping stress* memberikan dampak positif terhadap motivasi berprestasi pada pelajar. Dimana, *coping stress* juga dapat menjadi strategi yang dapat memberikan

pengaruh bagi individu pada saat menghadapi masalahnya secara langsung.

Ketika pelajar berada pada usia yang menganggap dirinya sudah mampu dalam menyelesaikan masalahnya sendiri namun pada kenyataannya mereka belum mengetahui hal atau strategi apa yang perlu mereka lakukan ketika mengalami suatu masalah. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan motivasi berprestasinya menjadi menurun karena stres dan ketidak mampuan mereka dalam memecahkan masalahnya. Namun, jika mereka mengetahui strategi *coping stress* apa yang perlu mereka lakukan maka hal tersebut akan memudahkan dirinya dalam menyelesaikan masalah dan mengurangi stresnya. Jika mereka mampu dalam menyelesaikan masalahnya dengan baik maka akan membuat dirinya lebih termotivasi untuk lebih berprestasi.

d. *Burnout*

Coping Stress merupakan salah satu strategi yang dapat mengurangi *burnout* pada individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jasmine (2018) ditemukan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan *coping stress* terhadap *burnout*. Hasil ini juga menunjukkan bahwa apabila menggunakan *problem focused coping* maka cenderung dapat menurunkan *burnout*, dan jika menggunakan *emotional focused coping* cenderung akan meningkatkan *burnout* pada individu.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *coping stress* dapat membantu individu dalam menghadapi situasi *stressful* atau *burnout*. Apabila individu menggunakan strategi *coping* yang efektif sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga hal tersebut dapat mengurangi terjadinya *burnout* pada individu. Smeth (1994) mengatakan bahwa *coping stress* digunakan tergantung pada ketepatan cara individu dalam memilih sebuah strategi *coping* dan menyesuaikannya dengan permasalahan yang terjadi.

e. *Emotional Intelligence*

Individu yang memiliki strategi *coping stress* dengan baik maka individu tersebut juga akan mampu dalam menggunakan kecerdasan emosinya dengan baik pula. Terutama pada individu yang sedang menuntut ilmu, tentunya mereka mengalami berbagai tekanan dari berbagai hal. Sehingga diperlukan penggunaan kecerdasan emosi yang baik akan individu tersebut mampu mengontrol emosinya ketika menghadapi berbagai tekanan yang membuat mereka stres. Dimana, Lazarus & Folkman (1988) mengatakan bahwa *coping stress* adalah perubahan kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan-tuntutan eksternal dan internal secara spesifik yang melebihi dari kemampuan diri pribadi.

Libbrech et al (2013) mengatakan bahwa kecerdasan emosi harus dimiliki oleh setiap individu agar mampu mengembangkan

dukungan sosial yang lebih baik dan mengembangkan hubungan interpersonalnya menjadi lebih baik lagi. Agar ketika mereka beraktifitas dengan tikungannya maka ia akan mampu untuk berkomunikasi dengan baik dengan orang-orang di sekitarnya, serta mengelola emosinya dengan baik pada saat berada pada situasi tertekan.

2.2.4 Pengukuran *Coping Stress*

a. Brief Cope

Alat ukur COPE disusun oleh Carver, Scheier & Weintraub (1989). Dimana alat ukur COPE dibuat berdasarkan pada teori stres dan coping yang di kemukakan oleh Lazarus & Foikman (1984). Alat ukur COPE terdiri dari 60 item representasi dari 15 dimensi yang mengukur *problem focused coping*, *emotional coping* dan *coping* yang dianggap tidak berguna.

Pada tahun 1997, Carver mereduksi alat ukur COPE menjadi 28 aitem dikarenakan pada saat pengerjaan alat ukur tersebut akan membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga dapat menimbulkan kelelahan, sehingga alat ukur tersebut diubah menjadi Brief COPE yang memilik 14 dimensi. Dimana setiap dimensi pada awalnya memiliki 4 aitem, kemudian diperkecil menjadi 2 aitem. Pilihan jawaban yang digunakan dalam alat ukur ini ialah, belum pernah, kadang-kadang, sering, dan sangat sering.

b. *Ways of Coping* (WCA)

Alat ukur *Ways of Coping* (WCA) dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1985). Dimana alat ukur ini terdiri dari 67 aitem yang terbagi atas dua strategi untuk mengatur stress yaitu secara kognitif dan perilaku. Responnya terdiri atas 4 poin yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan sangat setuju.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi (Permenristekdikti, 2012). Salim dan Salim (2002) menyebutkan mahasiswa sebagai orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan dalam perguruan tinggi. Badudu dan Zain (2001) juga mendefinisikan mahasiswa sebagai siswa perguruan tinggi.

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Amir, 2010).

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008).

Umumnya mahasiswa menjalani kegiatan perkuliahan secara bersama-sama di universitas atau perguruan tinggi secara tatap muka atau *offline*, akan tetapi karena adanya virus jenis SARS-CoV-2 yang dikenal dengan sebutan *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)* maka pemerintah memutuskan untuk membuat salah satu kebijakan dalam penanganan penyebaran Covid-19 dengan cara mahasiswa melakukan kegiatan perkuliahan melalui jarak jauh (*daring*). Kuliah jarak jauh adalah metode perkuliahan yang pembelajarannya menggunakan media internet dan gadget seperti *smartphone* atau laptop sebagai fitur pelaksanaan dalam kegiatan kuliah, sehingga mahasiswa bisa mengikuti perkuliahan tanpa perlu datang ke kampus.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

2.3.2 Ciri-ciri, Tugas, dan Kewajiban Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Takwin, 2008), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain:

- a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum

intelektual. Sebagai kaum intelektual, mahasiswa juga memiliki daya pikir yang kritis dan kreatif.

- b. Dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja. Mampu bekerja sama dengan baik dan bisa berperilaku adil.
- c. Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi dan tidak menyalahgunakan teknologi.
- d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional dan mampu mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan ke dalam dunia kerja.

Menurut (Takwin, 2008), mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Di samping tugas utama, ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencarikan solusi berbagai *problem* yang sedang mereka hadapi.

Selain memiliki tugas, mahasiswa juga memiliki kewajiban yang harus dijalankan. Setiap mahasiswa berkewajiban untuk:

- a. Bertaqwa dan berakhlak mulia

- b. Belajar dengan tekun dan sungguh-sungguh agar memperoleh prestasi tinggi
- c. Mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang berlaku, baik pada tingkat universitas, fakultas maupun jurusan
- d. Ikut memelihara sarana prasarana serta kebersihan, ketertiban dan keamanan dalam lingkungan universitas
- e. Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian
- f. Terlibat aktif dalam kegiatan kemahasiswaan
- g. Menjaga nama baik, citra, dan kehormatan universitas
- h. Ikut bertanggung jawab biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan yang berlaku
- i. Berpakaian rapi, sopan, dan patut
- j. Memakai jaket almamater pada setiap kegiatan kemahasiswaan maupun kegiatan universitas
- k. Menjunjung tinggi adat istiadat, sopan santun serta etika yang berlaku
- l. Menjaga kampus dari kegiatan politik praktis
- m. Mentaati kewajiban-kewajiban yang dibebankan sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku
- n. Saling menghormati sesama mahasiswa dan bersikap sopan terhadap pimpinan, dosen, dan karyawan

- o. Memarkirkan kendaraan dengan tertib pada tempat parkir yang telah disediakan

2.3.3 Mahasiswa Dalam Tinjauan Perkembangan

Masa dewasa awal dikatakan sebagai masa muda atau masa beranjak dewasa seorang individu. Umumnya, individu yang tergolong dewasa muda ialah mereka yang memasuki rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2011). Dariyo (2007) mengemukakan bahwa masa dewasa awal ini merupakan masa transisi individu dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa ini ditandai oleh keinginan individu untuk mengeksplorasi diri serta bereksperimen dengan tujuan untuk pengembangan diri (Santrock, 2011).

Pada proses perkembangan dewasa awal, individu akan menghadapi berbagai situasi yang mengharuskan mereka untuk mengambil keputusan. Keputusan yang dimaksud berupa keputusan yang terkait dengan penyelesaian studi, pilihan pekerjaan, tentunya pula tidak terlepas dari keputusan dalam menghadapi kesiapan diri untuk menikah dan hidup berkeluarga sehingga pada fase inilah individu akan menghadapi fase untuk membuat suatu komitmen (Santrock, 2011). Santrock (2011) juga mengemukakan bahwa kemandirian ekonomi menjadi salah satu kriteria dari status pendewasaan, namun dibutuhkan waktu yang panjang untuk mencapai tujuan tersebut.

Suatu studi longitudinal yang dilakukan oleh (Cohen dkk 2003,

dalam Santrock, 2011) menunjukkan bahwa banyak diantara partisipan yang mengalami peningkatan dan penurunan dependensi secara ekonomi (Santrock, 2011). Studi lainnya juga menunjukkan bahwa salah satu kriteria yang penting untuk mencapai dewasa yakni individu mampu bertanggung jawab sepenuhnya pada diri sendiri (Santrock, 2011). Dalam studi terbaru, mahasiswa maupun orang tua menyetujui bahwa bertanggung jawab atas tindakan diri sendiri dan mengembangkan pengendalian emosi adalah aspek penting dalam proses menjadi orang dewasa (Santrock, 2011).

Proses transisi dari sekolah menengah atas ke universitas, atau dengan kata lain transisi dari remaja menuju dewasa awal juga melibatkan fitur-fitur positif. (Santrock & Holonen, dalam Santrock, 2011) menjelaskan bahwa mahasiswa lebih merasa dewasa, punya banyak pilihan terhadap mata kuliah yang ingin diambil, memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua, dan tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas akademis.

Mahasiswa yang usianya sedang berada pada fase dewasa awal, menunjukkan bahwa peran, tugas, dan tanggung jawab mahasiswa tidak hanya dihadapkan kepada pencapaian keberhasilan secara akademik. Mahasiswa juga harus mampu menunjukkan perilaku dan pribadi untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai-nilai.

Nilai-nilai yang dimaksud berupa tertantang secara intelektual serta menikmati kemandirian (Santrock, 2011).

Usia mahasiswa sebagai fase dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru sebagai orang dewasa. Konsekuensi yang harus dihadapi, mahasiswa perlu mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap peran baru yang dimiliki. Peran-peran tersebut berupa peran di tempat kerja, peran menghadapi pernikahan dan hidup (Dariyo, 2007).

Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 44 Tahun 2015 menyatakan bahwa suatu pendidikan tinggi memiliki standar kompetensi lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dimiliki oleh lulusan pendidikan tinggi. Sikap yang dimaksud merupakan perilaku benar dan berbudaya sebagai hasil dari internalisasi dan aktualisasi nilai dan norma yang tercermin dalam kehidupan spiritual dan sosial melalui proses pembelajaran, pengalaman kerja mahasiswa, penelitian dan/atau pengabdian kepada masyarakat yang terkait pembelajaran (Permenristekdikti Nomor 44 Tahun 2015).

2.3.4 Pengaruh *Coping Stress* terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar

Individu senantiasa menghadapi berbagai tuntutan baik dari dalam diri maupun tuntutan yang berasal dari luar. Tuntutan dapat menjadi penyebab timbulnya masalah jika individu tidak dapat memenuhinya. Dalam menghadapi berbagai tekanan atau masalah individu berusaha melakukan cara-cara atau usaha untuk mereduksi tekanan yang ada mulai dari cara yang positif maupun negatif.

Mahasiswa merupakan individu yang rentan terhadap permasalahan, begitu pula dengan mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh (daring). Oleh karena itu, dalam menghadapi permasalahannya, mahasiswa yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh (daring) perlu melakukan usaha-usaha (kognitif, afektif serta perilaku) untuk dapat keluar atau mengurangi tekanan yang ditimbulkan oleh masalah tersebut. Usaha tersebut dikenal dengan istilah *coping*.

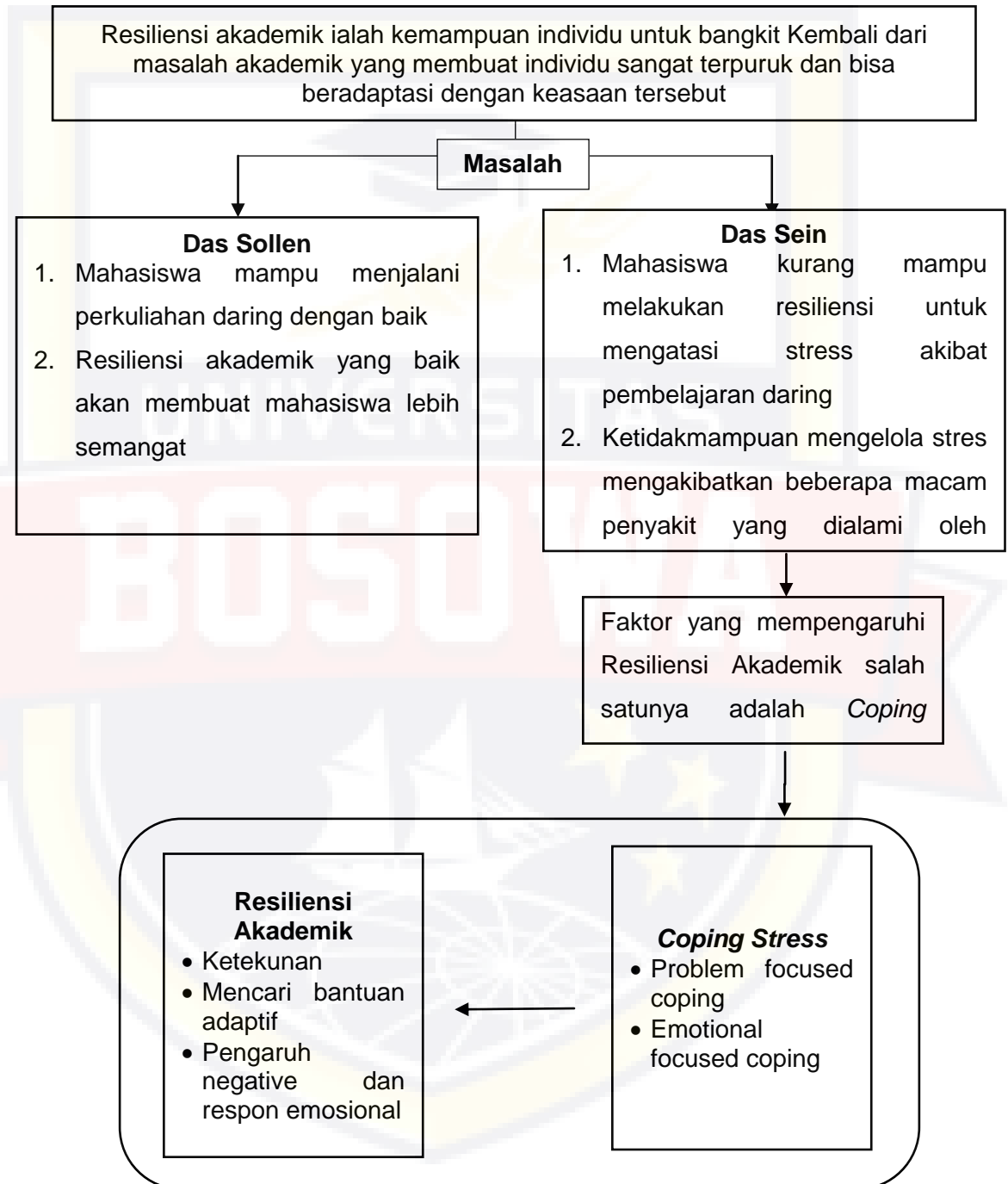
Mahasiswa yang melakukan *coping* dengan cara-cara positif dapat mengatasi permasalahan dengan baik tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Mereka mampu memahami masalah, mengontrol perasaan dan perilakunya, serta mencari informasi/dukungan dari orang lain untuk dirinya. Sebaliknya mahasiswa yang melakukan *coping* dengan cara-cara negatif akan melakukan hal-hal yang negatif yang dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Ia tidak mampu

mengontrol perasaan dan perilakunya, menyangkal permasalahan, terlalu menyalahkan diri atau melempar kesalahan pada orang lain serta menggunakan obat-obatan, alkohol, merokok sebagai jalan keluar.

Selain melakukan usaha-usaha untuk menekan situasi stres, mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring perlu memiliki kekuatan dan kemampuan untuk bangkit dari keadaan sulit dalam diri mereka. kemampuan individu dalam menghadapi masalah, serta mencari solusi yang terbaik mencerminkan ketahanan dirinya. Ketahanan diri atau resiliensi membantu mereka mampu menghadapi situasi yang sulit tanpa melakukan cara-cara yang merugikan. Mahasiswa yang resilien mampu memandu dan mengendalikan dirinya, memiliki kelenturan diri untuk kembali berhadapan dengan peristiwa traumatik tanpa merasa terbebani, serta mampu belajar dari pengalaman dan berusaha memperbaiki diri.

2.4 Kerangka Pikir

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir



Keterangan :

Fenomena :

Wilayah Penelitian :

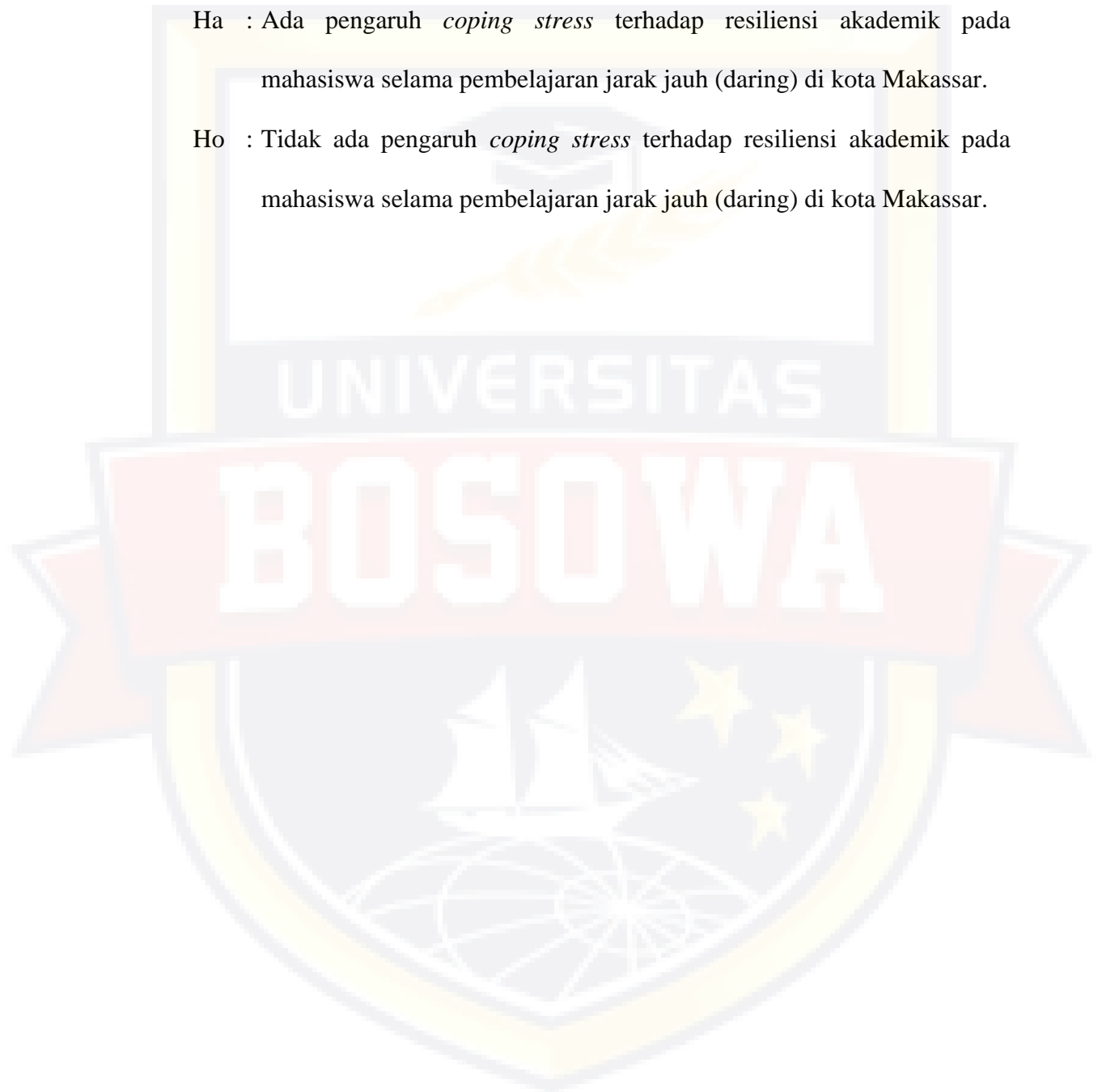
Memprediksi :

2.5 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh *coping stress* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di kota Makassar.

Ho : Tidak ada pengaruh *coping stress* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di kota Makassar.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang dilakukan adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Sugiyono (2013) mengatakan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

3.2 Variabel Penelitian

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, variabel penelitiannya adalah:

Variabel Independen (X) : *Coping Stress*

Variabel Dependen (Y) : Resiliensi Akademik



3.3 Definisi Variabel

1. Definisi Konseptual

a. Resiliensi Akademik

Cassidy (2016) mendefinisikan resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan yang signifikan.

b. *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa *coping stress* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*.

2. Definisi Operasional

a. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang mahasiswa untuk dapat bertahan dan pulih kembali dalam menghadapi masalah yang berkaitan dengan masalah akademis. Resiliensi pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *The Academic Resilience (ARS30)* yang telah diadaptasi oleh Raodha (2021) yang terdiri dari dimensi ketekunan, bantuan adaptif, dan respon emosional.

b. *Coping Stress*

Coping stress dalam penelitian ini adalah cara mahasiswa untuk keluar dari tekanan dan mengatasi stres. *Coping stress* pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *The Ways of Coping Checklist* (WCCL) yang terdiri dari jenis-jenis *coping stress* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

3.4 Populasi Dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar. Sampai saat ini, peneliti belum mendapatkan data secara akurat seluruh mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi itu (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar. Sampel yang saya gunakan pada penelitian ini yakni sebanyak 407 responden. Adapun kriteria sampel yaitu:

- 1) Mahasiswa aktif yang melakukan/pernah melakukan pembelajaran jarak jauh (daring)
- 2) Berkuliah di Kota Makassar baik PTN maupun PTS

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Pendekatan pengambilan sampel pada penelitian ini adalah nonprobability. Non-probability adalah besarnya peluang masing-masing anggota populasi untuk menjadi sampel yang tidak diketahui. Tidak diketahuinya peluang masing-masing anggota populasi karena belum ditemukannya data yang akurat (Sugiyono, 2013). Menurut Abdullah dan Susanto (2015), penentuan jumlah sampel yang dapat dilakukan dengan menggunakan persamaan $n \geq \frac{1}{a^2}$ dimana a yang digunakan adalah 0.05 jadi jumlah sampel yang akan diambil datanya pada penelitian ini minimal 400 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* karena sesuai digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono (2016).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi. Skala psikologi menggunakan skala likert yang terdiri atas aitem-aitem pernyataan favorable dengan lima alternatif jawaban yaitu SS (Sangat

Setuju), S (Setuju, N (Netral), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Pada item favorable maka digunakan penilaian yaitu SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, dan STS = 1. Sedangkan pada item unfavorable maka digunakan penilaian yaitu SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, dan STS = 5.

1. Skala Resiliensi Akademik

Dalam penelitian ini, resiliensi akademik akan diukur menggunakan skala resiliensi yang disebut skala *The Academic Resilience (ARS-30)*

Table 1. Blueprint Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Ketekunan	. Kemampuan individu tidak mudah patah semangat	-	3	
		11, 10	-	
	. Menampilkan sifat kerja keras	4, 13, 17, 30	1, 15	12
		. Berpegang teguh pada rencana dan tujuan (komitmen)	9	6
. Kontrol diri				
Bantuan adaptif	. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki individu	25, 27, 29		
		18, 20, 22, 24		9
	. Mengubah pendekatan untuk belajar	21, 26	-	
Respon	. Mencari bantuan dan dukungan			
		Optimisme	16	19, 28

emosional	1.	Tingkat kecemasan yang rendah	23	12	6
Total					27

2. Skala Coping Stress

Dalam penelitian ini, *coping stress* akan diukur menggunakan skala *coping stress* yang disebut dengan *The Ways of Coping Checklist* (WCCL).

Tabel 2. Blueprint Skala Coping Stress

ASPEK	INDIKATOR	ITEM		JUMLAH
		FAVO	UNFAVO	
<i>Problem-focused coping</i>	Menahan diri	5, 1, 8, 15	4, 2, 17, 13	8
	Perencanaan	31, 25, 9, 3	10, 6, 30, 27	8
<i>Emotion-focused coping</i>	Berfokus pada perkembangan yang positif	22, 7, 12, 14	11, 29, 16, 18	8
	Penerimaan	20, 32, 24, 26	21, 19, 28, 23	8
JUMLAH KESELURUHAN ITEM		16	16	32

3.6 Uji Instrumen

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua skala yaitu skala resiliensi akademik dan skala *coping stress*. Skala resiliensi akademik yang digunakan oleh peneliti adalah skala yang telah digunakan oleh Raodha (2021) yang mengacu pada teori Cassidy (2016). Sebelum menggunakan skala tersebut, Raodha terlebih dahulu melakukan proses adaptasi dengan tahapan-tahapan: penerjemahan skala asli ke Bahasa Indonesia, *back translation* ke bahasa asli, membandingkan hasil *back translation* dengan bahasa asli. Skala tersebut

kemudian digunakan oleh Raodha karena terdapat kesesuaian hasil *back translation* dengan bahasa asli.

Setelah proses translasi bahasa selesai, Raodha lalu melakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas skala dengan teknik uji validitas isi dan validitas kosntrak. Uji validitas isi dilakukan dengan meminta kesediaan 3 (tiga) dosen untuk menjadi *Subject Matter Expert* (SME), uji tampang dilakukan dengan cara menyebarkan skala ini. Sedangkan uji validitas konstrak dilakukan dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dari 30 aitem tersisa 27 aitem valid. aitem-aitem valid inilah yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur resiliensi akademik pada penelitian ini.

Tabel 3. Reliabilitas Resiliensi Akademik

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of items
0.853	27

Skala *coping stress* diadaptasi sendiri oleh peneliti, peneliti mengambil skala yang sebelumnya telah dilakukan validitas isi, namun pada penelitian ini standar SME (*subject matter expert*) diharuskan dilakukan oleh ahli (dosen) sehingga peneliti hanya melakukan validitas logis kemudian skala *coping stress* siap untuk disebar. Adapun prosesnya sebagai berikut:

1. Validitas Logis

Validitas logis adalah seberapa tinggi kesepakatan di antara *experts* yang melakukan penelitian kelayakan suatu aitem akan diestimasi dan dikuantifikasikan, selanjutnya statistiknya dijadikan indikator validitas isi aitem dan validitas isi tes (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini validitas logis dilakukan dengan memberikan skala kepada SME (*Subject Matter Expert*) sebanyak 3 orang yang merupakan orang yang *expert* pada

bidangnya (dosen) untuk selanjutnya aitem tersebut layak untuk dipakai.

SME dalam penelitian ini merupakan 3 dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, yaitu pak Andi Muhammad Aditya S, M.Psi., Psikolog, pak Fitrah Umar, S.Psi., M.Si, dan ibu Titin Florentina P, M.Psi., Psikolog. Berdasarkan hasil validitas logis yang dilakukan yakni, SME 1 dan SME 2 meminta untuk mengganti redaksi kata pada aitem yang berjumlah 5 aitem, sedangkan pada SME 3 memberikan *feedback* yang memuaskan karena semua aitem dinyatakan *essensial* atau berguna.

Tabel 4. Reliabilitas *Coping Stress*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of items
0.958	32

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Analisis Data Deskriptif

Uji analisis deksriptif digunakan untuk memberikan analisis deksripsi mengenai data dari penelitian yang bertujuan untuk menganalisis data yang terkumpul dan membuat kesimpulan dan mempunyai tujuan untuk memberikan deskripsi mengenai data variabel yang diperoleh dari suatu kelompok subjek penelitian. Dalam analisis deskriptif berupa frekuensi serta bebrbagai grafik dan chart serta kelompok *statistic means dan varians* (Azwar, 2017).

3.7.2 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah data variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Distribusi

normal adalah salah satu distribusi teoritis dari variabel random kontinu. Distribusi ini merupakan distribusi yang simetris dan berbentuk genta atau lonceng artinya data banyak berada di sekitar mean (rata-rata). Kriteria data yang berdistribusi normal merupakan syarat yang harus dipenuhi dalam pengujian normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Q-Q Plot dengan bantuan program jamovi (Azwar,2017). Berikut kriteria ujia normalitas:

- 1) Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} > 0.05$) maka datanya dapat dikatakan terdistribusi secara normal
- 2) Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} < 0.05$) maka datanya dapat dikatakan tidak terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang hendak dianalisis. Sehingga dapat diketahui apakah peningkatan atau peneurunan di satu variabel diikuti dengan penurunan atau peningkatan di variabel lainnya. Peneliti menggunakan uji Anova melalui aplikasi SPSS dan dilihat nilai F hitung dan F tabel. Berikut kriteria uji linearitas:

- 1) Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} > 0.05$), maka datanya dapat dikatakan terdistribusi secara linear.

- 2) Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), maka datanya dapat dikatakan tidak terdistribusi secara linear.

3.7.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai seberapa besar pengaruh penerapan variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Data dalam penelitian akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana adalah suatu hubungan secara linier antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat yang digunakan untuk memprediksi atau meramalkan suatu nilai variabel terikat berdasarkan variabel bebas (Sugiyono, 2014). Priyatno (2009) menyatakan dasar pengambilan keputusan hipotesis dengan pedoman signifikansi yaitu, jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi

Deskripsi subjek berdasarkan demografi pada penelitian ini meliputi beberapa hal seperti usia, jenis kelamin, universitas, fakultas, agama, dan angkatan. Adapun analisis pada penelitian yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis frekuensi terhadap 407 responden yang menjadi subjek penelitian ini, berikut hasil analisisnya:

Tabel 6. Analisis Deskriptif Demografi

No	Demografi	Frekuensi	Persentase	
1	Usia	18 tahun	16	3.9 %
		19 tahun	18	4.4 %
		20 tahun	23	5.7 %
		21 tahun	83	20.4 %
		22 tahun	148	36.4 %
		23 tahun	93	22.9 %
		24 tahun	17	4.2 %
		25 tahun	9	2.2 %
2	Jenis kelamin	Laki-laki	181	44.5 %
		Perempuan	226	55.5 %
		Universitas Bosowa	112	27.5 %
3	Universitas	Universitas Hasanuddin	76	18.7 %
		Universitas Negeri Makassar	64	15.7 %
		Universitas Islam Negeri Makassar	19	4.7 %
		Universitas Muslim Indonesia	48	11.8 %
		Universitas Atmajaya	25	6.1 %
		Universitas Fajar	48	11.8 %
		Universitas Muhammadiyah	14	3.4 %

		Makassar	
		Lainnya	1 0.2 %
		Fakultas Psikologi	66 16.2 %
		Fakultas Teknik	50 12.3 %
		Fakultas Ekonomi	113 27.8 %
		Fakultas Seni	39 9.6 %
		Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	37 9.1 %
4	Fakultas	Fakultas MIPA	4 1.0 %
		Fakultas Bahasa dan Sastra	40 9.8 %
		Fakultas Ilmu Sosial	12 2.9 %
		Fakultas Kedokteran	12 2.9 %
		Fakultas Hukum	29 7.1 %
		Fakultas Pertanian	5 1.2 %
		Islam	246 60.4 %
		Kristen Protestan	42 10.3 %
5	Agama	Katolik	56 13.8 %
		Hindu	32 7.9 %
		Budha	30 7.4 %
		Konghucu	1 0.2 %
		2016	19 4.7 %
		2017	13 3.2 %
		2018	127 31.2 %
6	Angkatan	2019	129 31.7 %
		2020	77 18.9 %
		2021	22 5.4 %
		2022	20 4.9 %

a. Usia

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis frekuensi berdasarkan usia terhadap 407 responden menyatakan bahwa, pada responden berusia 18 tahun yakni sebanyak 16 responden (3.9%), responden berusia 19 tahun sebanyak 18 responden (4.4%), responden berusia 20 tahun sebanyak 23 responden (5.7%), responden berusia 21 tahun sebanyak 83 responden (20.4%), responden berusia 22 tahun sebanyak 148 responden (36.4%), responden berusia 23 tahun sebanyak 93 responden (22.9%), responden

berusia 24 tahun sebanyak 17 responden (4.2%), sedangkan responden berusia 25 tahun sebanyak 9 responden (2.2%).

b. Jenis Kelamin

Hasil analisis frekuensi berdasarkan jenis kelamin terhadap 407 responden menyatakan bahwa, pada responden berjenis kelamin laki-laki yakni berjumlah 181 responden (44.5%) sedangkan pada responden berjenis kelamin perempuan yakni berjumlah 226 responden (55.5%).

c. Univeritas

Hasil analisis frekuensi berdasarkan asal universitas terhadap 407 responden menyatakan bahwa, pada responden yang berasal dari Universitas Bosowa berjumlah 112 responden (27.5%), responden yang berasal dari Universitas Hasanuddin berjumlah 76 responden (18.7%), dari Universitas Negeri Makassar berjumlah 64 responden (15.7%), dari Universitas Islam Negeri Makassar berjumlah 19 responden (4.7%), dari Universitas Muslim Indonesia berjumlah 48 responden (11.8%), dari Universitas Atmajaya berjumlah 25 responden (6.1%), dari Universitas Fajar berjumlah 48 responden (11.8%), dari Universitas Muhammadiyah Makassar berjumlah 14 responden (3.4%), sedangkan pada responden yang berasal dari Universitas Mercu Buana berjumlah 1 responden (0.2%).

d. Fakultas

Hasil analisis frekuensi berdasarkan asal fakultas terhadap 407 responden menyatakan bahwa, pada responden yang berasal dari fakultas psikologi

berjumlah 66 responden (16.2%), dari fakultas teknik berjumlah 50 responden (12.3%), dari fakultas ekonomi berjumlah 113 responden (27.8%), dari fakultas seni berjumlah 39 responden (9.6%), dari fakultas keguruan dan ilmu pendidikan berjumlah 37 responden (9.1%), dari fakultas MIPA berjumlah 4 responden (1.0%), dari fakultas bahasa dan sastra berjumlah 40 responden (9.8%), dari fakultas ilmu sosial berjumlah 12 responden (2.9%), dari fakultas kedokteran berjumlah 12 responden (2.9%), dari fakultas hukum berjumlah 29 responden (7.1%), sedangkan pada responden yang berasal dari fakultas pertanian berjumlah 5 responden (1.2%).

e. Agama

Hasil analisis frekuensi berdasarkan agama terhadap 407 responden menyatakan bahwa, pada responden yang beragama Islam sebanyak 246 responden (60.4%), yang beragama Kristen Protestan sebanyak 42 responden (10.3%), yang beragama Katolik sebanyak 56 responden (13.8%), yang beragama Hindu sebanyak 32 responden (7.9%), yang beragama Budha sebanyak 30 responden (7.4%), sedangkan yang beragama Konghucu yakni 1 responden (0.2%).

f. Angkatan

Hasil analisis frekuensi berdasarkan angkatan terhadap 407 responden menyatakan bahwa, pada responden yang berada di angkatan tahun 2016 sebanyak 19 responden (4.7%), Angkatan tahun 2017 sebanyak 13 responden (3.2%), Angkatan tahun 2018 sebanyak 127 responden

(31.2%), Angkatan tahun 2019 sebanyak 129 responden (31.7%), angkatan tahun 2020 sebanyak 77 responden (18.9%), Angkatan tahun 2021 sebanyak 22 responden (5.4%), dan Angkatan tahun 2022 sebanyak 20 responden (4.9%).

4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel

a. Resiliensi Akademik

Deskriptif tingkat skor dalam penelitian ini akan disajikan dengan menggunakan rangkuman tabel hasil aplikasi analisis data sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Statistik Skor Resiliensi Akademik

Distribusi Skor	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Resiliensi Akademik	407	61	108	84,9	10,2

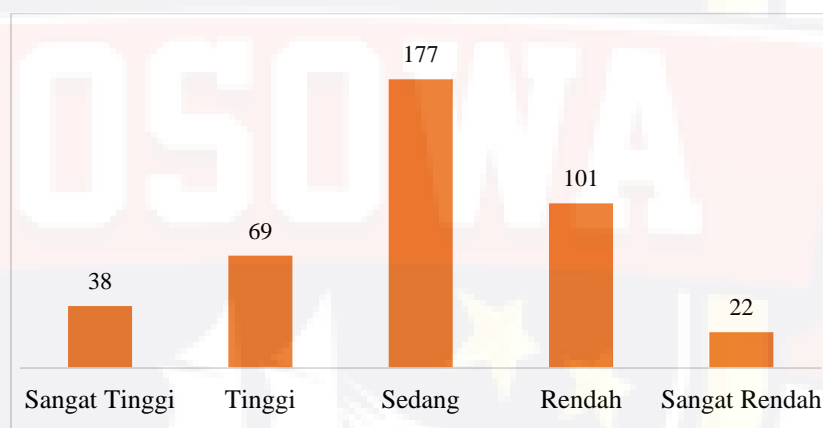
Berdasarkan hasil analisis data deskriptif menggunakan analisis data SPSS. Pada skala Resiliensi Akademik yang terdiri dari 27 aitem terhadap 407 responden yang merupakan mahasiswa di Kota Makassar. Diperoleh nilai minimum atau nilai terendah dalam skor resiliensi akademik yaitu 61 dan nilai maximum atau nilai tertinggi yaitu 108. Adapun rata-rata skor resiliensi akademik pada penelitian ini yaitu 84,9 dan nilai standard deviasi yaitu sebesar 10,2.

Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Skor Resiliensi Akademik

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 100.28$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$90.03 < X \leq 100.28$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$79.79 < X \leq 90.03$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$69.55 < X \leq 79.79$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$69.55 \geq X$

Ket: = \bar{X} mean ; SD = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel kategorisasi tingkat skor skala resiliensi akademik diperoleh gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Kategorisasi Tingkat Skor Resiliensi Akademik

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat skor resiliensi akademik terhadap 407 responden, diketahui responden pada kategori sedang sebanyak 177 responden (43,5%). Kemudian pada kategori sangat tinggi sebanyak 38 responden (9,3%), kategori tinggi sebanyak 69 responden (17%), kategori rendah sebanyak 101 responden (24,8%) dan kategori sangat rendah sebanyak 22 responden (5,4%).

b. Coping Stress

Berikut merupakan tabel rangkuman statistik tingkat skor *coping stress* dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel dan SPSS *Statistic*, sebagai berikut:

Tabel 9. Rangkuman Statistik Skor *Coping Stress*

Distribusi Skor	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Coping Stress</i>	407	81	160	126	17.7

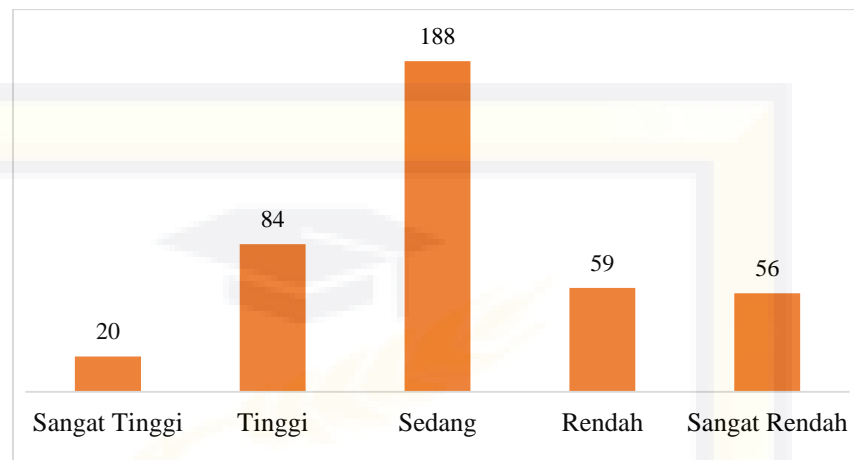
Berdasarkan hasil analisis data deskriptif menggunakan analisis data SPSS. Pada skala *Coping Stress* yang terdiri dari 32 aitem terhadap 407 responden yang merupakan mahasiswa di Kota Makassar. Diperoleh nilai minimum atau nilai terendah dalam skor resiliensi akademik yaitu 81 dan nilai maximum atau nilai tertinggi yaitu 160. Adapun rata-rata skor resiliensi akademik pada penelitian ini yaitu 126 dan nilai standard deviasi yaitu sebesar 17,7.

Tabel 10. Kategorisasi Tingkat Skor *Coping Stress*

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 152.24$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$134.51 < X \leq 152.24$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$116.78 < X \leq 134.51$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$99.06 < X \leq 116.78$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$99.06 \geq X$

Berdasarkan tabel kategorisasi tingkat skor skala *Coping Stress*

diperoleh gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Kategorisasi Tingkat Skor Coping Stress

Berdasarkan kategorisasi tingkat skor *coping stress* terhadap 407 responden, diketahui bahwa responden yang berada pada kategori sedang sebanyak 188 responden (46.2%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 20 responden (4.9%), kategori tinggi sebanyak 84 responden (20.6%), kategori rendah sebanyak 59 responden (14,5%) dan kategori sangat rendah sebanyak 56 responden (13.8%).

4.1.3 Hasil Analisis Uji Asumsi

Pada penelitian ini, terdapat dua uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas yang dijabarkan sebagai berikut:

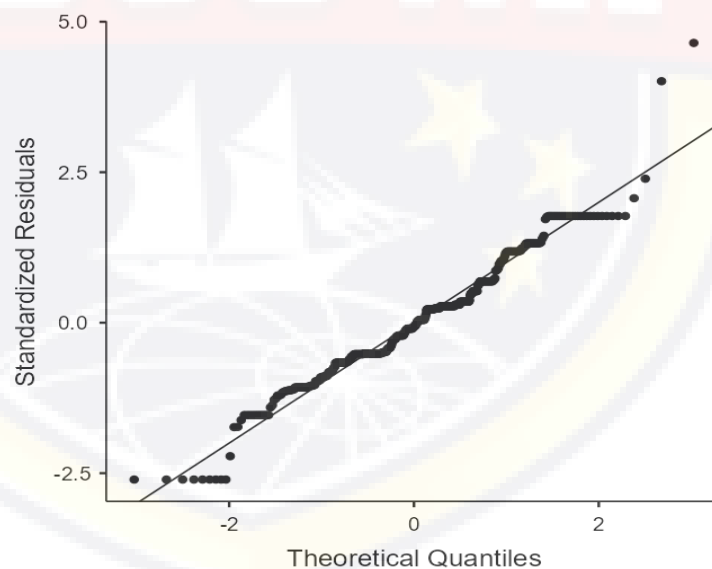
a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang telah dianalisis berdistribusi secara normal. Distribusi yang dikatakan normal harus tergambarakan seperti satu garis lurus diagonal. Adapun distribusi data residual dapat dikatakan

normal jika garis yang menggambarkan data residualnya mengikuti garis lurus diagonal. Jika distribusi data residual normal, maka garis yang menggambarkan data residual akan mengikuti garis diagonalnya dan data yang normal akan memberikan nilai ekstrim rendah dan ekstrim tinggi yang sedikit dan kebanyakan mengumpul di tengah. Jika gambar membentuk garis lurus diagonal dan titik-titik menyebar di sekitar garis diagonal serta mengikuti arah garis diagonalnya maka hal tersebut dapat dikatakan bahwa residual telah terdistribusi dengan normal.

Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada berikut:

Gambar 4. Q-Q Plot



b. Uji Linearitas

Uji linearitas yaitu untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang dianalisis mempunyai hubungan yang linear satu

sama lain atau tidak. Adapun suatu data dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 (sig 0.05), maka hasil data yang telah diperoleh dapat dikatakan terdistribusi secara linear dan begitupun sebaliknya.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>		Keterangan
	F*	Sig F**	
Resilienasi Akademik dan <i>Coping Stress</i>	2594.344	,000	Linear

Ket:

*F = Nilai koefisien *linearity*

**Sig F = Nilai signifikansi F *linearity* < 0.05

Hasil analisis uji lineritas pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan antara variabel resiliensi akademik dan *coping stress* memiliki nilai signifikansi ,000 yang lebih kecil dari 0.05 ($,000 < 0.05$). Hal tersebut berarti menyatakan jika kedua variabel tersebut terdistribusi linear atau dengan kata lain resiliensi akademik dan *coping stress* memiliki hubungan yang linear.

4.1.4 Hasil Analisis Hipotesis

Uji hipotesis ialah dugaan sementara atau prediksi dari peneliti yang bersumber dari fenomena yang akan diteliti dan diuji kebenarannya. Hipotesis juga dapat diperoleh dari teori-teori yang berasal dari pendapat para ahli sehingga dapat dipertanggung

jawabkan dari awal hingga akhir. Kesimpulan dari peneliti dapat menerima atau menolak hasil hipotesis yang telah diuji kebenarannya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model regresi linier sederhana. Model regresi linier sederhana adalah model probabilistik yang menggambarkan hubungan linier antara dua variabel, dimana satu variabel diduga mempengaruhi variabel lainnya.

Tabel 12. Pengaruh *coping stress* terhadap resiliensi akademik

Variable	*R Square	Kontribusi	**F	***Sig	Keterangan
<i>Coping stress</i> terhadap resiliensi akademik	0.637	63,7%	771	0,001	Signifikan

Ket:

- *R Square = Koefisien Determinan
- **F = Nilai Uji Koefisien Regresi Stimulant
- ***Sig = Nilai Signifikansi $F < 0.05$

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,637. Sehingga dapat diketahui kontribusi dari *coping stress* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar sebesar 63.7%. Maka sisanya merupakan sumbangsih dari variabel lain di luar variabel yang diteliti.

Selanjutnya diperoleh juga nilai F sebesar 771 dengan nilai signifikansi F yakni 0,001, dimana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($F < 0,05$). Dengan demikian, dapat

dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan *coping stress* tidak dapat menjadi pengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar, ditolak dan hipotesis penelitian yang menyatakan *coping stress* tidak dapat menjadi pengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar, diterima.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pembahasan Hasil Uji Hipotesis

Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa *coping stress* pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,637. Sehingga dapat diketahui kontribusi dari *coping stress* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar sebesar 63.7%. Maka sisanya merupakan sumbangsih dari variabel lain di luar variabel yang diteliti.

Selain itu diperoleh juga nilai *F* sebesar 771 dengan nilai signifikansi *F* yakni 0,000, dimana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($F < 0,05$). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan *coping stress* tidak dapat menjadi pengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar ditolak dan hipotesis penelitian yang menyatakan *coping*

stress dapat menjadi pengaruh terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar diterima.

Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *coping stress* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di kota Makassar, dimana hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya oleh Fitri & Kushendar (2019) yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam menentukan keberhasilannya salah satunya adalah dengan tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh individu tersebut. Seorang mahasiswa memperoleh kesempatan belajar dari situasi yang sulit, menantang dan memacu segenap potensinya. Sebaliknya, mahasiswa yang resiliensinya rendah merasa cemas, takut dan menghindar dari kesulitan, karena hal itu akan mengancam eksistensi dirinya (Hamachek dalam Tumanggor dkk, 2015).

Berdasarkan hasil analisis peneliti juga menunjukkan bahwa sebagian besar individu memiliki *coping stress* dan resiliensi akademik dengan cukup baik atau sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maslakhatun (2014) Sebanyak 71% mahasiswa FIP UNY menggunakan strategi *coping* cenderung adaptif dan 91% memiliki resiliensi pada kategori sedang. Dengan demikian sebagian besar mahasiswa FIP UNY memiliki strategi *coping* cenderung adaptif dan memiliki resiliensi sedang.

Berdasarkan hasil analisis penelitian pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar menggunakan *coping stress* yang seimbang antara bentuk *Problem Focused Coping* dengan *Emotional Focused Coping*. *Emotional focused coping* adalah strategi *coping stress* yang mana individu mencoba untuk mengurangi *stress* yang dialaminya dengan cara menarik diri baik dalam bentuk fisik maupun psikis dalam situasi tertentu (Lubis,2015). Hal ini dapat terjadi di dalam kehidupan sehari hari seperti situasi yang terjadi saat kuliah daring, dimana mahasiswa mencoba untuk mengatasi *stress* yang dialami dengan cara menarik diri dari masalah masalah yang timbul saat perkuliahan daring.

BenZur (Gunawan,2018) mengatakan bahwa *emotional focused coping* yang digunakan dalam strategi *coping stress* akan menjadi efektif tergantung kepada aspek lingkungan yang menjadi penyebab *stress* seperti situasi yang tidak dapat dikontrol oleh individu. Sehingga mahasiswa yang melakukan pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar dapat melakukan resiliensi akademiknya dengan baik.

Jenis pembelajaran daring dapat dibedakan menjadi dua yakni pembelajaran daring sinkron dan pembelajaran daring asinkron. Pembelajaran daring sinkron adalah pembelajaran menggunakan komputer atau hp sebagai media yang terjadi secara serempak, waktu

nyata (*realtime*). Contoh *text* chat dan video chat. Sedangkan pembelajaran daring asinkron adalah pembelajaran menggunakan komputer/hp sebagai media dan dilakukan secara tunda. Pembelajaran asinkron yaitu pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa sumber belajar online yang diperlukan. Contoh seperti pengerjaan tugas pada aplikasi *google classroom* dengan diberi waktu penyelesaian yang agak panjang.

Dalam penelitian ini peneliti mencakup kedua metode pembelajaran jarak jauh (daring) yang dilakukan oleh mahasiswa di Kota Makassar, dimana penelitian ini mengambil responden yang mengikuti pembelajaran daring sinkron dan pembelajaran daring asinkron.

Individu yang memiliki resiliensi akademik dengan baik dianggap dapat mempunyai kemampuan untuk tetap bertahan di bidang akademik dengan berusaha bangkit kembali dari keadaan yang sulit dan tertekan untuk menjadi lebih baik walaupun mengalami banyak tantangan dan rintangan. Resiliensi akademik tersebut merupakan suatu proses mahasiswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan dituntut untuk mampu bertahan di dalam keadaan yang sulit. Mahasiswa harus bisa bertahan dalam segala tekanan, tugas, dan berbagai permasalahan yang dialami selama belajar daring. Mahasiswa harus mampu menunjukkan resiliensi akademik yang baik selama masa pembelajaran jarak jauh.

Berdasarkan dari apa yang telah dipaparkan oleh peneliti menunjukkan bahwa *coping stress* dapat menjadi solusi pada permasalahan resiliensi akademik yang dialami oleh mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Berdasarkan penelitian yang dipaparkan di atas menunjukkan bahwa jika semakin baik *coping stress* mahasiswa maka akan semakin baik pula resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Jika demikian, maka *coping stress* perlu ditingkatkan lagi untuk dapat meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa.

4.2.2 Limitasi Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini dirasa yang perlu diperbaiki untuk penelitian-penelitian selanjutnya. Limitasi dalam penelitian ini yaitu, demografi subjek berdasarkan usia tersebar dengan tidak merata, dimana responden yang berusia 22 tahun berjumlah lebih banyak dibandingkan responden yang berusia 18, 19, 20, 21, 23, 24, dan 25 tahun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan gambar tingkat skor *coping stress* pada responden bervariasi yakni pada kategori sedang sebanyak 188 responden (46.2%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 20 responden (4.9%), kategori tinggi sebanyak 84 responden (20.6%), kategori rendah sebanyak 59 responden (14,5%) dan kategori sangat rendah sebanyak 56 responden (13.8%).
- b. Berdasarkan gambar tingkat skor resiliensi akademik pada responden bervariasi yakni pada kategori sedang sebanyak 177 responden (43,5%). Kemudian pada kategori sangat tinggi sebanyak 38 responden (9.3%), kategori tinggi sebanyak 69 responden (17%), kategori rendah sebanyak 101 responden (24.8%) dan kategori sangat rendah sebanyak 22 responden (5.4%).
- c. Tingkat *coping stress* dari hasil penelitian dapat mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (daring) di Kota Makassar, dengan arah positif dari pengaruh *coping stress* terhadap resiliensi akademik dapat membuat resiliensi akademik individu menjadi meningkat dan begitupun sebaliknya, semakin menurun *coping stress* individu maka semakin menurun pula resiliensi

akademik individu. Dari hasil analisis data didapat kontribusi yang diberikan *coping stress* terhadap resiliensi akademik sebesar 63,7%.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan bagi mahasiswa untuk lebih memperhatikan manfaat dan kebaikan dari pentingnya perilaku *coping stress* bagi resiliensi akademik agar kedepannya dapat dioperasikan dengan baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan kepada peneliti berikutnya agar melakukan penelitian di kota yang lain di luar kota Makassar.
- b. Penelitian ini memiliki hasil demografi yang tidak merata, maka dari itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengoptimalkan usaha agar dapat menyeimbangkan data responden.
- c. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar mencari literatur baru yang akan lebih menunjang penelitian yang akan dilakukan.
- d. Disarankan kepada peneliti selanjutnya agar kiranya dapat mengambil responden di Universitas Terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Sutantu, T.E. (2015). *Statistika Tanpa Stress*. Jakarta: Trans Media Pustaka.
- Akbar, Z. & Tahoma, O. (2018). Dukungan Sosial Dan Resiliensi Diri Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Vol. 7, No.1.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M.R. (2018). Resiliensi Akademik dan Subject Well-Being Pada Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UGM*. ISBN: 978-602-60885-1-2.
- Amir, T. (2010). *Inovasi Pendidikan Melalui Problem Based Learning: Bagaimana Pendidik Memberdayakan Pelajar di Era Pengetahuan*. Jakarta: Kencana.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- Aza, I.N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial, Self-Esteem, dan Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*. 4(4), 491-498.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2018). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5(1), 80-96. ISSN: 2301-8267.
- Badudu, J. S., & Zain, S.M. (2001). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Cahyani, Y.E., & Akmal, S.Z. (2017). Peran Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*. 2(1), 32-41.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 56, 267-283.
- Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*.

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*. 7 , 1-11.
- Connor, K.M., & Davidson, M.D. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety* 18, 76-82.
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Davey, G. (2014). *Applied psychology*. UK: Wiley-BlackWell Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Destriana, R. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Harga Diri Siswa Korban Perceraian Orang Tua Kelas VIII SMPN 3 Cilacap. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 3(6), 204-213.
- Dipayanti, S. & Chairani, L. (2012). Locus Of Control dan Resiliensi Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi*. Vol. 8, No. 1.
- Everall, R. D., Altrows, K.J., & Paulson, B.L. (2006). A Study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*.84, 461-470.
- Fahrudin, A. (2012). Keberfungsian Keluarga: Konsep dan Indikator Pengukuran dalam Penelitian. *Jurnal Informasi*. Vol 17(2), hal. 75-81.
- Fallon, C.M. (2010). *School Factors That Promote Academic Resilience in Urban Latino High School Students*. Loyola University Shocago.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2014). *Teori Kepribadian Edisi 7*. Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonamo, G. A. (2012). Coping Flexibility, Potentially Traumatic Life Events, and Resilience: A Prospective Study of College Student Adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 31(6), 542-567.
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty*.
- Harahap, A.C.P., Harahap, S.R., Harahap, D.P., (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. ISSN:2686-2859 (online).

- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di Paud Rawan Bencana Rob. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 2 No. 2 Hal. 71-82. ISSN: 2622-5484.
- Kumalasari, D., & Akmal, S.Z. (2020). Resiliensi Akademik dan Kepuasan Belajar Daring di Masa Pandemi COVID-19: Peran Mediasi Kesepian Belajar Daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 9(2). 353-368.
- Kemdikbud, R. I. (2014). Panduan Pengembangan dan Penyelenggaraan KDITT. *Jakarta: Kemendikbud*.
- Kemdikbud, R. I. (2020). Edaran Tentang Pencegahan Wabah COVID-19 di Lingkungan Satuan Pendidikan Seluruh Indonesia. *Indonesia: Kemdikbud RI*.
- KemenKes, & KPC PEN. (2021). Paket Advokasi Vaksinasi Covid-19. *Kementerian Kesehatan RI*, 9, 22–50. www.covid19.go.id
- Lahey, B.B. (2012). *Psychology: An Introduction*: Elevent Edition. New York: The MacGraw-Hill Companies, Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39.
- Martin, A.J., & Marsh, H.W (2003). *Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment*. Paper presented at NZARE AAREE, Auckland, New Zealand.
- Masten, & Reed. (2002). Resilience in Development. In Snyder, C.R. & Lopez, S.J., *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). United States: Oxford University Press.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *The Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135.
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R.A. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati

- Terhadap Gejala Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 14(1), 60-75.
- Odgen, J. (2004). *Health Psychology: A Text Book (3th Ed)*. USA: McGrawHill, Inc. Psikologi Univeritas Airlangga. *Jurnal Psikologi*. 7, 58-80.
- Oktaviany, W. C. (2018). Perbedaan Tingkat Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Locus of Control Pada Mahasiswa Akhir. *E-Skripsi*.
- Purna, R. S. (2020). Strategi *Coping Stress* Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis proses pembelajaran dalam jaringan (daring) masa pandemi covid-19 pada guru sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870.
- Radley, A. (2005). *Making sense of illness. The social psychology of health and disease*. London: Sage Publication.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 7(2).
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Harmony/Rodale. ISBN: 9780767911924.
- Reskyani, K. (2019). Analisis Dimensi Kelekatan Ayah Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Terhadap Mahasiswi di Kota Makassar. Skripsi. Universitas Bosowa Makassar.
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 195–201.
- Rochimah, F. A. (2020). *Dampak Kuliah Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Psikologi*.
- Salim, P., & Salim, Y. (2002). *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer Modern*. Jakarta: English Press.
- Santrock, J.W. (2005). *PSYCHOLOGY: Essentials, Updated Second Edition*. McGraw-Hill Companies.

- Santrock, J.W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Psikologi Perkembangan Jilid II*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth.
- Sarason. (1999). *Abnormal Psychology*. New-Jersey: Prentical Hall.
- Sari, I., P., Listiyandini, A, R. (2015). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesepian (*Loneliness*) Pada Dewasa Muda Lajang. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*. Vol 6. ISSN: 1858-2559.
- Sari,P., K., P & Indrawati, E., S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Vol. 5 No. 2 Hal: 177-182.
- Schoon, I. (2010). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. CambridgeUniversity Press.
- Setiawan, A. R. (2020). Lembar kegiatan literasi saintifik untuk pembelajaran jarak jauh topik penyakit coronavirus 2019 (COVID-19). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 28–37.
- Sholichah, I.F., Paulana, A.N., & Fitriya, P. (2018). Self-Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*. ISBN: 978-602-60885-1-2.
- Siswanto, S. (2007). Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya. *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Siswoyo, dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Takwin, B. (2008). *Menjadi Mahasiswa*. FTP: bagustakwin.multiply.com.
- Taormina, R.J. (2015). Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implication. *Psychological Thought*. 8(1), 35-46.
- Tarigan, A. H. Z., Appulembang, Y. A., & Nugroho, I. P. (2021). Pengaruh Stress Management Terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir Di Palembang.

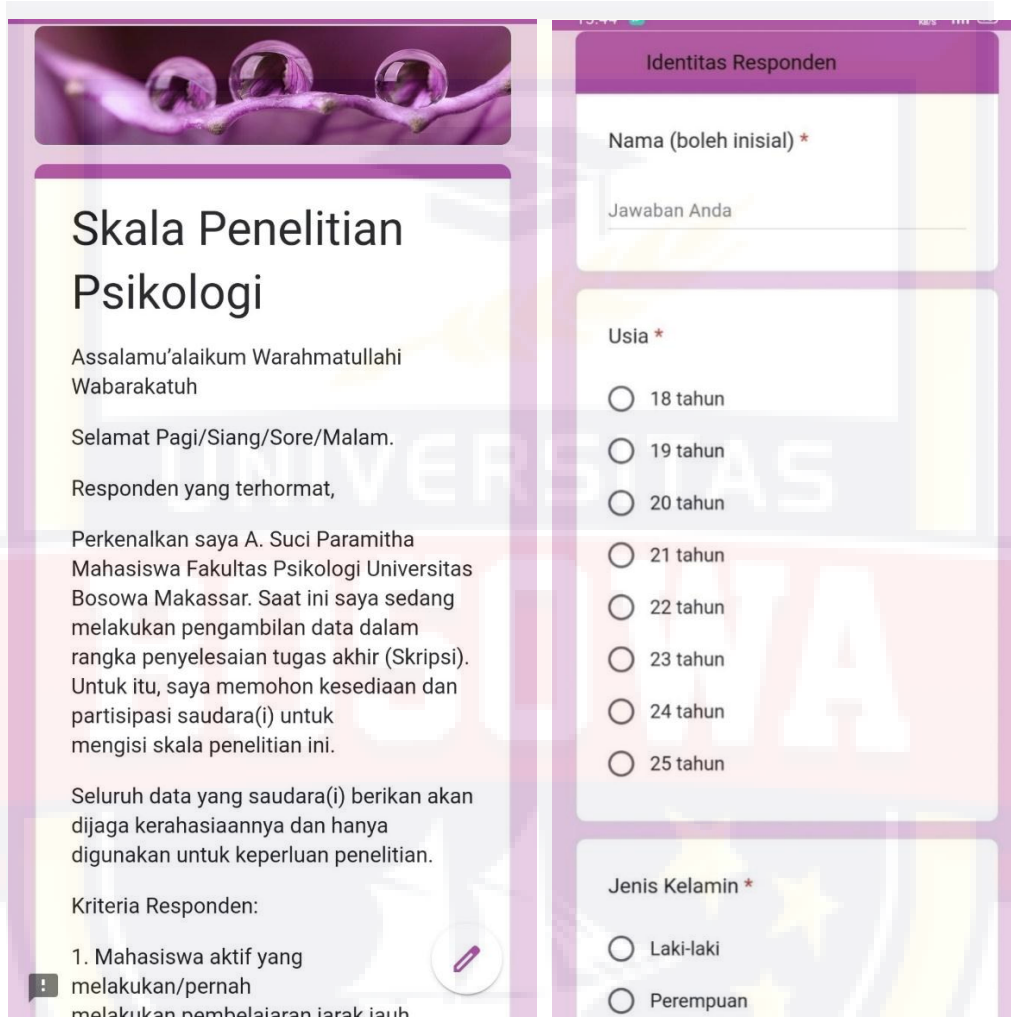
Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman, 7(1), 12–17.

- Utami, L.H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*. 3(1), 1-21.
- Wade, C., Tavis, C., & Garry, M. (2016). *Psikologi Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Wahyudi, A, & Partini, S. (2019). Resiliensi Mahasiswa Penerima Bidik Misi. *Jurnal Advice*. 1(1), 113-120.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*,3(1), 98–117.
- Wibowo, C.W. (2018). Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *E-Skripsi*.
- Widhiarso, W. (2011). Help Me, Prediktor-Prediktor Saya Multikol.
- Wijaya, C. (2021). *Covid-19: “Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri”, persoalan mental murid selama sekolah dari rumah*. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>
- Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping stres, resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikowipa (Psikologi Wijaya Putra)*,1(2), 11–17.
- Yu, X & Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People. *Jurnal Social Behavior And Personality*. Vol. 35, No. 1, Hal. 19-30. Cina: Society for Personality Research (Inc.).
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192.
- Yulianti, A., & Mudjiran, & Nirwana, H. (2021). Implementasi Psikologi Pendidikan Menuju Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Psyche: Jurnal Psikologi*. 3(1), 75-82.
- Zakaria, M., A. Hasanati, N., dan Shohib, M. (2019). Pengaruh Resiliensi Terhadap Job Insecurity Pada Pegawai Honorer. *Jurnal Cognicia*. Vol. 7, No. 3, Hal. 346-358.



LAMPIRAN-LAMPIRAN





Skala Penelitian Psikologi

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Responden yang terhormat,

Perkenalkan saya A. Suci Paramitha Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Skripsi). Untuk itu, saya memohon kesediaan dan partisipasi saudara(i) untuk mengisi skala penelitian ini.

Seluruh data yang saudara(i) berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Kriteria Responden:

1. Mahasiswa aktif yang melakukan/pernah melakukan pembelajaran iarak iauh

Identitas Responden

Nama (boleh inisial) *

Jawaban Anda

Usia *

18 tahun

19 tahun

20 tahun

21 tahun

22 tahun

23 tahun

24 tahun

25 tahun

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

SKALA I	SKALA II
<p>Petunjuk Pengerjaan Skala</p> <p>Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, Anda diharapkan untuk memberikan respon yang sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Dengan cara:</p> <p>Pilihlah Sangat Sesuai, jika pernyataan tersebut "Sangat Sesuai" dengan kondisi Anda yang sebenarnya.</p> <p>Pilihlah Sesuai, jika pernyataan tersebut "Sesuai" dengan kondisi Anda yang sebenarnya.</p> <p>Pilihlah Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut "Tidak Sesuai" dengan kondisi Anda yang sebenarnya.</p> <p>Pilihlah Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut "Sangat Tidak Sesuai" dengan kondisi Anda yang sebenarnya.</p>	<p>Petunjuk Pengerjaan</p> <p>Pada skala di bawah ini, terdapat beberapa pernyataan, mohon untuk membaca dan memahami setiap pernyataan yang ada, kemudian pilihlah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia. Semua jawaban adalah benar selama hal tersebut mencerminkan kondisi/keadaan saudara(i) yang sebenarnya.</p> <p>Pilihlah "Sangat Sesuai" jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi Anda.</p> <p>Pilihlah "Sesuai" jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi Anda.</p> <p>Pilihlah "Netral" jika pernyataan tersebut netral dengan kondisi Anda.</p> <p>Pilihlah "Tidak Sesuai" jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi Anda.</p> <p>Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai" jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi Anda.</p>
<p>Saya enggan menerima masukan dari dosen *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Sesuai</p> <p><input type="radio"/> Sesuai</p> <p><input type="radio"/> Tidak Sesuai</p>	<p>Saya mengalihkan pikiran dari faktor emosi *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Sesuai</p> <p><input type="radio"/> Sesuai</p>



Lampiran 2
Input Data

1. Skala Skripsi (Jawaban) [Protected View] - Excel

Timestamp	Nama (boleh inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Universitas	Fakultas	Agama	Angkatan	Saya enggan meneri
9/17/2022 13:06:14	F	22 tahun	Perempuan	Universitas Bosowa	Fakultas Psikologi	Islam		2018 Sangat Tidak Sesuai
9/17/2022 13:21:27	A	22 tahun	Perempuan	Universitas Bosowa	Fakultas Psikologi	Islam		2018 Sangat Tidak Sesuai
9/17/2022 13:22:39	H	22 tahun	Perempuan	Universitas Hasanuddin	Fakultas Bahasa dan S	Islam		2019 Sangat Tidak Sesuai
9/17/2022 13:55:16	VD	18 tahun	Perempuan	Universitas Bosowa	Fakultas Psikologi	Islam		2022 Sangat Tidak Sesuai
9/17/2022 13:56:10	RK	19 tahun	Laki-laki	Universitas Hasanuddin	Fakultas Teknik	Kristen Protestan		2021 Sesuai
9/17/2022 13:56:55	AH	20 tahun	Laki-laki	Universitas Negeri Mak	Fakultas Ekonomi	Katolik		2020 Sesuai
9/17/2022 13:57:02	Riksal	21 tahun	Perempuan	Universitas Muslim Indc	Fakultas Teknik	Islam		2019 Tidak Sesuai
9/17/2022 13:58:09	MC	21 tahun	Perempuan	Universitas Islam Negeri	Fakultas Seni	Islam		2020 Sesuai
9/17/2022 13:59:03	Nadya	22 tahun	Perempuan	Universitas Muslim Indc	Fakultas Keguruan dan	Islam		2019 Sesuai
9/17/2022 13:59:58	ADS	22 tahun	Perempuan	Universitas Atmajaya	Fakultas Keguruan dan	Katolik		2018 Sesuai
9/17/2022 14:01:00	Fauzan	23 tahun	Laki-laki	Universitas Fajar	Fakultas Bahasa dan S	Hindu		2017 Sesuai
9/17/2022 14:01:53	FA	24 tahun	Perempuan	Universitas Muhammad	Fakultas Ilmu Sosial	Islam		2016 Sesuai
9/17/2022 14:03:05	JS	25 tahun	Laki-laki	Universitas Atmajaya	Fakultas Kedokteran	Budha		2016 Sesuai
9/17/2022 14:04:16	CL	22 tahun	Perempuan	Universitas Atmajaya	Fakultas Keguruan dan	Konghucu		2018 Sangat Sesuai
9/17/2022 14:05:10	WLS	21 tahun	Laki-laki	Universitas Hasanuddin	Fakultas Seni	Katolik		2019 Sesuai
9/17/2022 14:07:27	Fm	22 tahun	Laki-laki	Universitas Negeri Mak	Fakultas Psikologi	Islam		2018 Sangat Sesuai
9/17/2022 14:07:53	RS	18 tahun	Perempuan	Universitas Bosowa	Fakultas Psikologi	Islam		2022 Sangat Tidak Sesuai
9/17/2022 14:09:11	Lina H	19 tahun	Perempuan	Universitas Hasanuddin	Fakultas Teknik	Kristen Protestan		2021 Sesuai
9/17/2022 14:10:03	M	18 tahun	Laki-laki	Universitas Hasanuddin	Fakultas Teknik	Islam		2022 Sesuai
9/17/2022 14:10:17	LS	20 tahun	Perempuan	Universitas Negeri Mak	Fakultas Ekonomi	Katolik		2020 Sesuai
9/17/2022 14:12:02	AK	21 tahun	Perempuan	Universitas Islam Negeri	Fakultas Seni	Islam		2020 Sesuai
9/17/2022 14:13:19	Willbert	22 tahun	Laki-laki	Universitas Muslim Indc	Fakultas Keguruan dan	Islam		2019 Sesuai
9/17/2022 14:14:39	BP	22 tahun	Perempuan	Universitas Atmajaya	Fakultas Keguruan dan	Katolik		2018 Sesuai
9/17/2022 14:16:04	Dila	20 tahun	Perempuan	Universitas Bosowa	Fakultas Psikologi	Islam		2018 Sangat Tidak Sesuai

1. Skala Skripsi (kor & kategorisasi) - Excel

Usia	Jenis Kelamin	Universitas	Fakultas	Agama	Angkatan
2	5	2	1	1	3
3	5	2	1	1	3
4	5	2	7	1	4
5	1	1	1	1	7
6	2	1	2	2	6
7	3	1	3	3	5
8	4	2	5	2	4
9	4	2	4	4	5
10	5	2	5	5	4
11	5	2	6	5	3
12	6	1	7	7	4
13	7	2	8	8	1
14	8	1	6	9	5
15	5	2	6	5	6
16	4	1	2	4	3
17	5	1	3	1	3
18	1	2	1	1	7
19	2	2	2	2	6
20	1	1	2	2	7
21	3	2	3	3	5
22	4	2	4	4	5
23	5	1	5	5	4
24	5	2	6	5	3
25	3	2	1	1	3

1. Skala Skripsi (skor & kategorisasi) - Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	item 1	item 2	item 3	item 4	item 6	item 7	item 9	item 10	item 11
2	4	3	3	3	3	4	3	3	3
3	4	3	3	2	1	3	4	3	4
4	4	3	3	3	3	4	3	4	3
5	4	3	3	3	2	3	3	4	3
6	2	4	4	3	2	2	3	4	4
7	2	3	2	4	2	4	3	3	3
8	3	3	3	4	2	3	4	2	3
9	2	3	4	3	2	2	4	3	1
10	2	3	3	3	2	3	2	4	3
11	2	3	3	3	2	1	3	1	3
12	2	3	4	3	2	2	4	3	3
13	2	3	4	3	2	1	3	1	3
14	2	3	2	3	2	2	4	2	2
15	1	3	1	3	1	2	4	3	4
16	2	4	2	4	2	1	3	4	3
17	1	3	2	4	2	1	4	4	3
18	4	3	3	3	2	3	3	4	3
19	2	4	4	3	2	3	3	3	4
20	2	2	2	3	2	3	3	4	3
21	2	3	2	4	2	4	3	3	3
22	2	3	4	3	2	2	4	3	1
23	2	3	3	3	2	2	3	4	3
24	2	3	3	3	2	1	3	1	3
25	4	3	2	4	2	3	3	3	4

1. Skala Skripsi (skor & kategorisasi) - Excel

	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL
1	item 25	item 26	item 27	item 28	item 29	item 30	item 31	item 32	total skor	kategorisasi
2	4	3	3	4	3	3	3	4	123	3
3	1	2	2	2	2	1	2	3	89	1
4	3	3	4	2	3	3	3	2	112	2
5	5	2	2	2	1	2	1	4	93	1
6	4	4	2	4	2	2	4	5	99	1
7	2	4	2	1	2	5	4	5	97	1
8	4	3	3	3	4	4	5	5	121	3
9	5	2	5	4	5	5	4	1	116	2
10	1	2	4	5	5	5	4	4	112	2
11	1	1	4	2	2	5	2	4	100	2
12	4	4	4	5	4	2	4	2	107	2
13	4	4	2	1	5	4	2	2	97	1
14	5	4	5	5	2	5	4	5	126	3
15	4	5	2	1	2	1	4	5	96	1
16	5	4	1	2	1	2	5	4	96	1
17	5	5	2	2	1	1	5	5	96	1
18	5	2	2	2	1	2	1	4	93	1
19	4	4	2	4	2	2	4	5	99	1
20	2	3	2	2	3	2	4	4	106	2
21	2	2	2	1	2	5	4	5	97	1
22	5	2	5	4	5	5	4	1	116	2
23	1	2	4	5	5	5	4	4	112	2
24	1	1	4	2	2	2	5	4	100	2
25	3	3	3	3	2	3	3	4	122	3



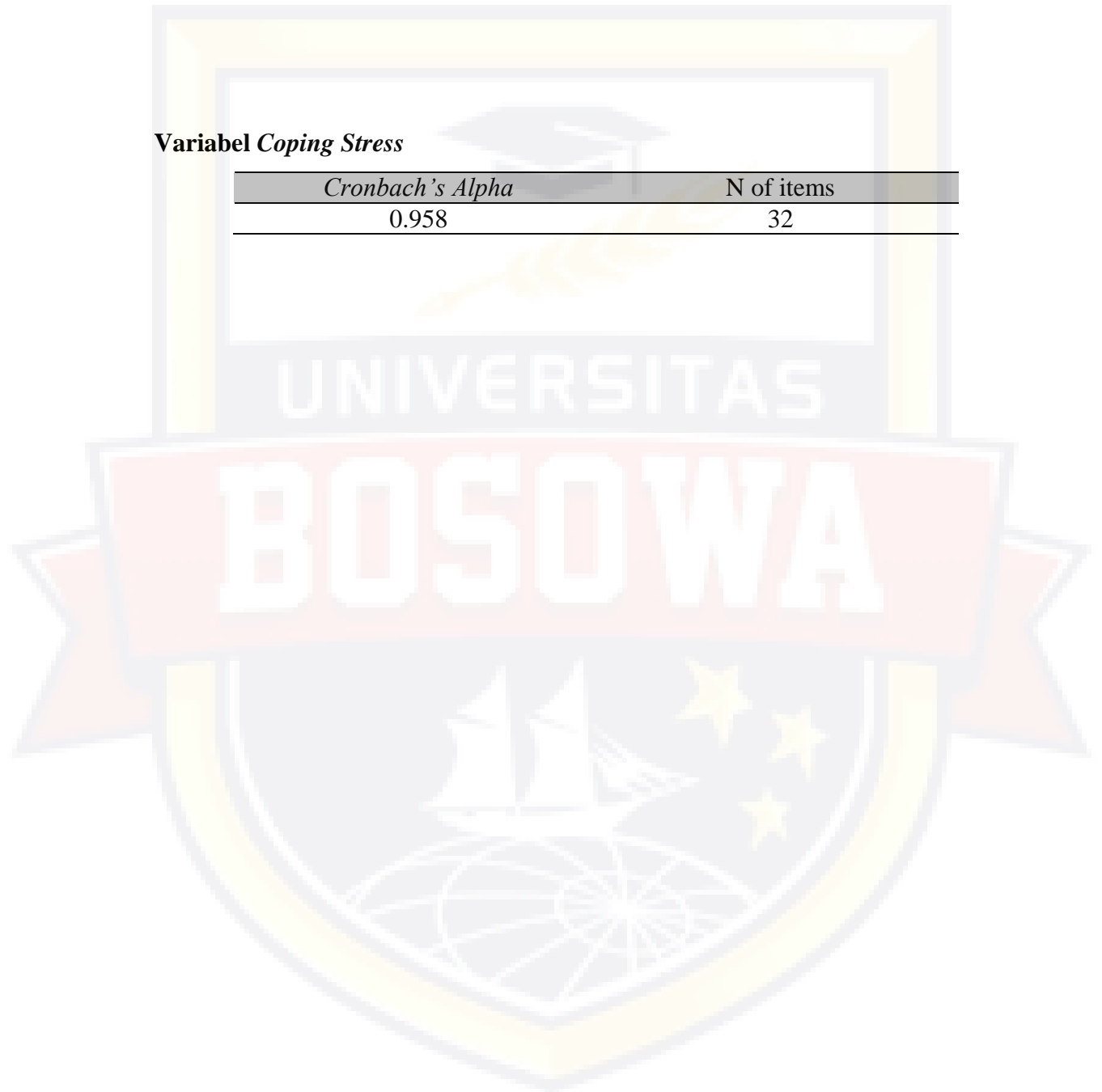
Lampiran 3
Uji Reliabilitas

Variabel Resiliensi Akademik

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of items
0.853	27

Variabel Coping Stress

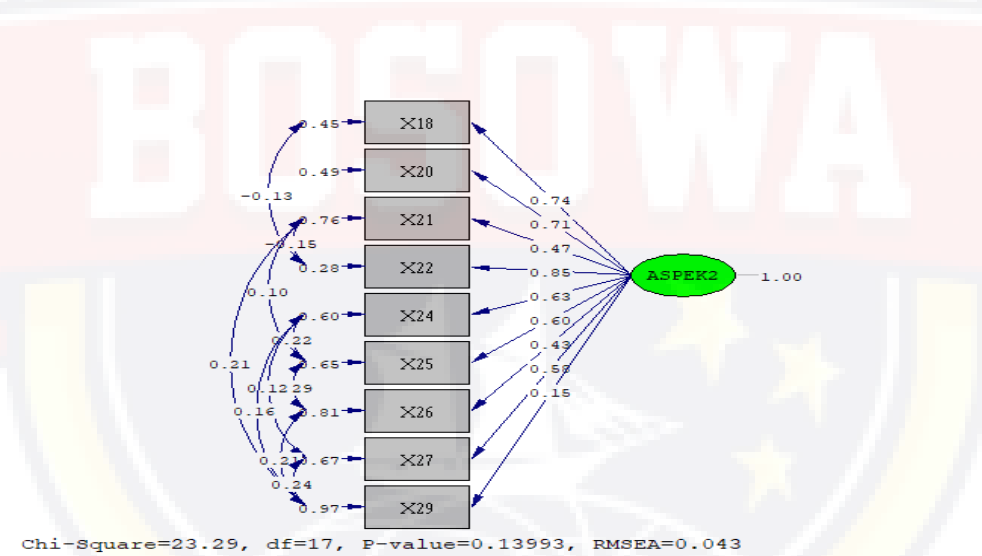
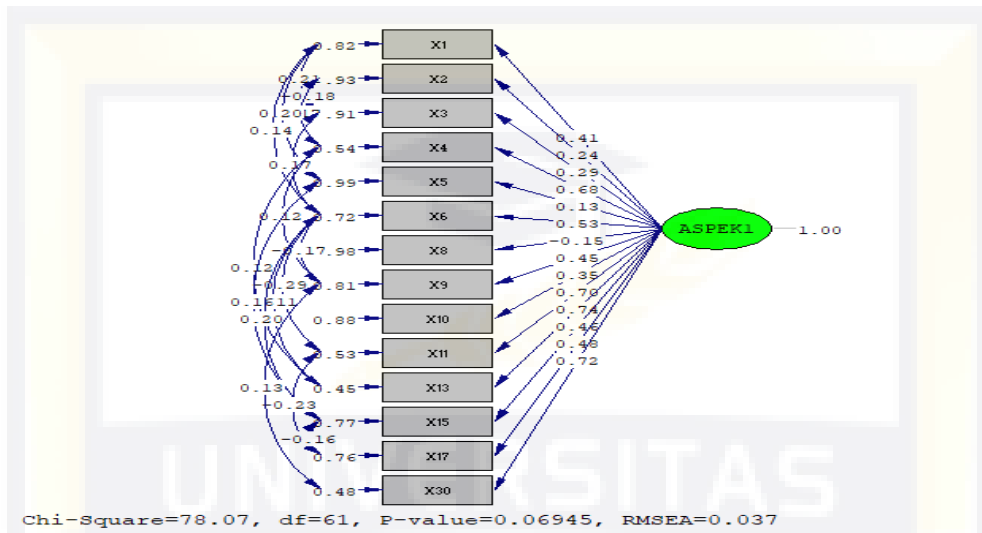
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of items
0.958	32

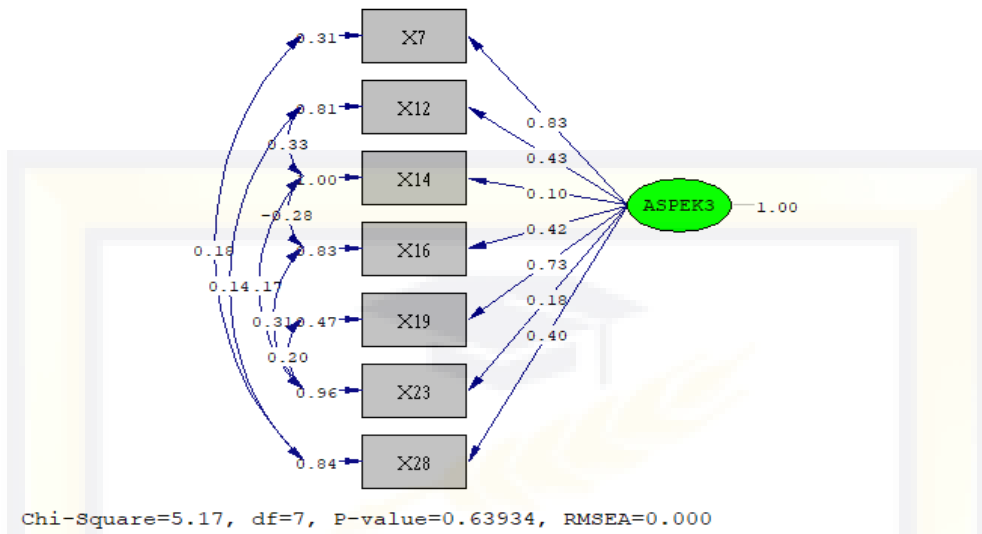




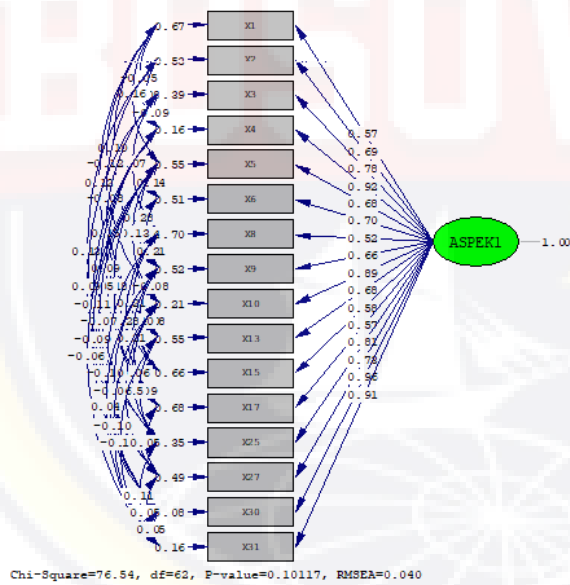
Lampiran 4
Uji Validitas

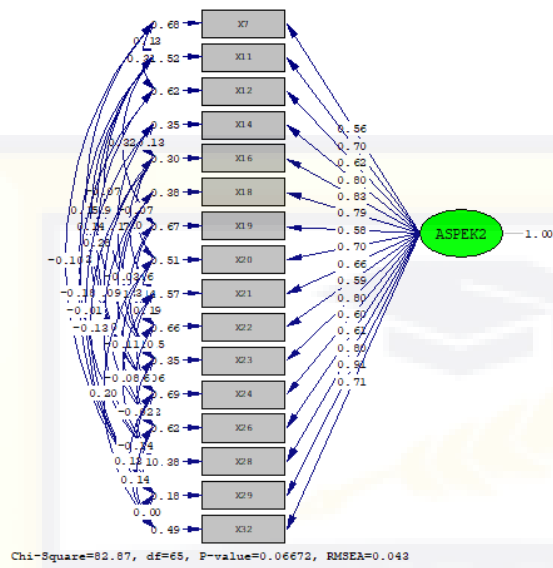
Validitas Konstrak
Resiliensi Akademik





Coping Stress





UNIVERSITAS

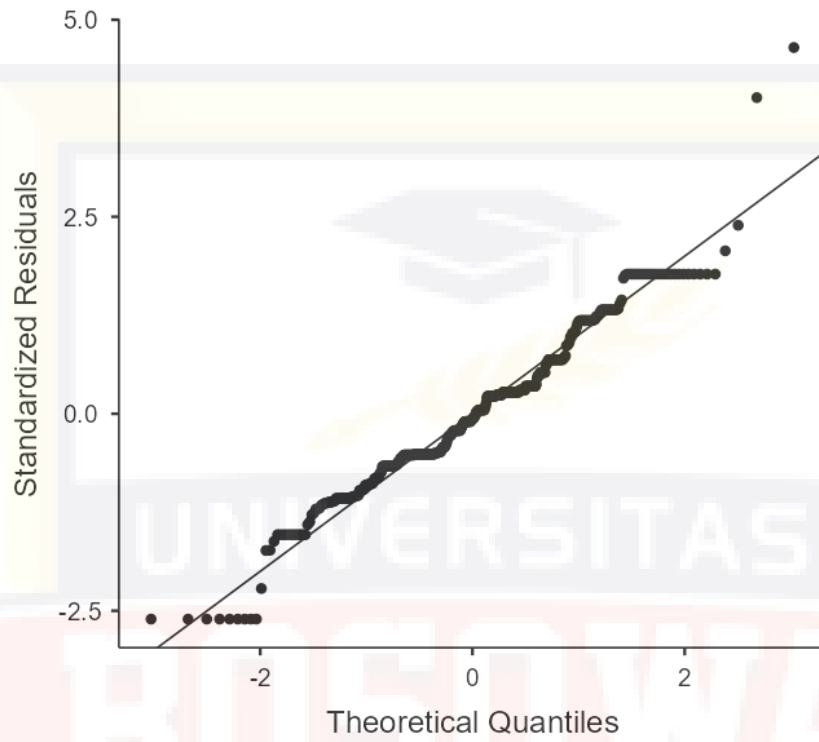
BOSOWA





Lampiran 5
Uji Asumsi

Uji Normalitas
Q-Q Plot



Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	38930.805	57	682.997	65.320	.000
X	Groups	Linearity	27126.759	1	27126.759	2594.344	.000
		Deviation from Linearity	11804.047	56	210.787	20.159	.000
	Within Groups		3649.185	349	10.456		
	Total		42579.990	406			

BOSOWA





Lampiran 6
Uji Hipotesis

Uji Hipotesis

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.798	0.637

Omnibus ANOVA Test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Coping Stress	27127	1	27126.8	711	<.001
Residuals	15453	405	38.2		

Note. Type 3 sum of squares

Model Coefficients - Resiliensi Akademik

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	26.977	2.1944	12.3	<.001
Coping Stress	0.461	0.0173	26.7	<.001