

Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Fitri Nurkholipah

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Email : hai.ini.fitri@gmail.com

Septi Gumindari

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Email : septigumindari@gmail.com

Korespondensi Penulis: hai.ini.fitri@gmail.com*

Abstract. *Students are vulnerable to experiencing academic stress caused by the large workload and inability to adapt to lectures. If students cannot solve these problems efficiently, more serious problems will arise. This article aims to analyze and describe the resilience abilities of IAIN Syekh Nurjati Arabic Language Education study program students in dealing with academic stress. This research aims to 1) Analyze the Stress Resilience abilities of students in the IAIN Syekh Nurjati Cirebon Arabic Language Education study program 2) Analyze the academic stress that occurs in the IAIN Syekh Nurjati Cirebon Arabic Language Education study program 3) Describe the Influence of Stress Resilience in managing the Academic Stress experienced by Student of the Arabic Language Education Study Program at IAIN Syekh Nurjati Cirebon. research conducted on Arabic Language Education Students at UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, it can be concluded that there is an influence of Stress Resilience on Academic Stress experienced by students. Of the 10 students used as samples, 1 student had very high stress resilience, 4 students had high stress resilience, and 5 students had moderate resilience. This ability is seen from several aspects, including: 1) Self-Esteem ability (an individual's ability to assess things related to themselves) 2) Optimism ability 3) Ability to deal with stress 4) Moral ability. The Academic Stress experienced by students is indicated by 1) Physical aspects of stress such as students experiencing physical changes 2) Emotional aspects of stress such as students being emotionally disturbed 3) Mental aspects of stress such as students experiencing bad mental health 4) Behavioral aspects of stress such as students feeling excessive fear towards learning and students experience a decrease in learning motivation.*

Keywords: *academic, stress, resilience*

Abstrak. Mahasiswa rentan mengalami stres akademik yang disebabkan oleh banyaknya beban tugas dan ketidakmampuan adaptasi di perkuliahan. Jika mahasiswa tidak bisa menyelesaikan masalah tersebut dengan efisien maka akan memunculkan masalah yang lebih serius. Artikel ini bertujuan melakukan analisis dan mendeskripsikan kemampuan resiliensi dari mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati dalam mengatasi stres akademik. Penelitian ini bertujuan 1) Menganalisis kemampuan Resiliensi Stress Mahasiswa di program studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon 2) Menganalisis stres akademik yang terjadi di program studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon 3) Mendeskripsikan Pengaruh Resiliensi Stress dalam pengelolaan Stres Akademik yang dialami oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon. penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Resiliensi Stress terhadap Stres Akademik yang dialami oleh Mahasiswa. Dari 10 orang Mahasiswa yang dijadikan sebagai sampel, 1 orang Mahasiswa mempunyai kemampuan Resiliensi Stress sangat tinggi, 4 orang Mahasiswa dengan Resiliensi Stress tinggi, dan 5 orang Mahasiswa dengan kemampuan Resiliensi sedang. Kemampuan ini dilihat dari beberapa aspek, diantaranya: 1) Kemampuan Self-Esteem (kemampuan individu melakukan penilaian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan dirinya) 2) Kemampuan optimisme 3) Kemampuan mengatasi stres 4) Kemampuan moral. Adapun Stres Akademik yang dialami oleh mahasiswa ditunjukkan dengan 1) Aspek fisik stres seperti mahasiswa mengalami perubahan fisik 2) Aspek emosi stres seperti mahasiswa terganggu secara emosional 3) Aspek pikiran stres seperti mahasiswa mengalami mental buruk 4) Aspek perilaku stres seperti mahasiswa merasakan ketakutan yang berlebihan terhadap belajar dan mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar.

Kata kunci: akademik, stres, resiliensi

PENDAHULUAN

Kegiatan belajar di kampus juga dapat menimbulkan pengaruh sama seperti di sekolah, siswa akan mengalami pola belajar dan tuntutan akademik. Proses perkuliahan yang mengharuskan mahasiswa semakin ekstra, beban tugas yang berlebih, proyek kelompok dan harapan orangtua, pola perubahan belajar. Ketidakmampuan dalam bidang akademik, jadwal belajar yang seringkali berubah, proses belajar dikelas yang harus bisa beradaptasi. Sebagai mahasiswa diharapkan mandiri dan bertanggungjawab atas setiap tugas yang harus dikerjakannya. Mahasiswa juga mengerjakan tugas yang lebih kompleks, mereka dituntut mencari referensi dengan topik yang berbeda untuk memperkaya/ memperluas pengetahuannya. Belum lagi pengaruh dari hal-hal lain diluar kuliahnya. Dengan demikian mahasiswa bisa mengalami stres akademik. Tuntutan untuk berhasil disaat presentasi di kelas, nilai ujian akhir yang harus baik, hal itulah yang dapat menyebabkan munculnya stres.

Kemampuan mengatasi stres perlu dimiliki oleh mahasiswa. Menurut Sarafino (dalam Maharani & Budiman, 2020:695) stres akademik merupakan perasaan cemas, tertekan secara fisik, psikis, maupun sosial yang dialami individu karena adanya tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik serta menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak nyaman. Yang notabene nya manusia yang akan banyak dan Sering dengan resiliensi stres. Perlu untuk memiliki kemampuan mengatasi gejala-gejala stres dengan resiliensi stres. (APA Dictionary of Psychology, VandenBos, 2015: hal 910) mendefinisikan resiliensi stres sebagai sebuah proses dari hasil adaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang, terutama melalui mental, emosional dan perilaku yang fleksibilitas, baik penyesuaian eksternal dan internal.

Hal ini tergantung seberapa jauh kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Kemampuan ini lebih dikenal dengan istilah resiliensi (Febrianti, 2014). Karena sebenarnya setiap individu mempunyai kemampuan untuk tangguh (resilien) secara alami (Corner dalam Melisa, 2009). Hubungan antara resiliensi stres dengan stres akademik, stres akademik adalah sebutan untuk stres yang timbul karena adanya tekanan untuk menunjukkan keberhasilan yang diraih dalam hal prestasi akademik dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin ketat sehingga mereka semakin lama semakin terbebani oleh berbagai macam tekanan, tanggung jawab dan tuntutan (Alvin, 2007).

Mereka tentu akan dihadapkan pada berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja akademik mereka. Mahasiswa yang memiliki kemampuan resiliensi stres yang baik, akan mampu mengoptimalkan pengalaman perkuliahan dan meraih kesuksesan akademik.

Berdasarkan uraian dan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh para Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Adapun penelitian terdahulu yang menjadi acuan peneliti diantaranya:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti A. Musabiq (2018) yang berjudul “Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa” pada artikel University of Indonesia. Hasil dari penelitian tersebut adalah faktor-faktor timbulnya stres dan dampaknya yang di lebih dari satu aspek. Beberapa aspek berasal dari intrapersonal, kondisi keuangan, dan tanggungjawab di organisasi kampus. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa stres memiliki dampak terhadap aspek fisik yang sangat sering dirasakan yaitu kelelahan dan lemas.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2022) yang berjudul “Resiliensi Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya dengan Dukungan Dosen?” pada sebuah artikel di Universitas YASRI, Indonesia, dengan melakukan penelitian terhadap 177 Mahasiswa. Dijelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat membantu individu memiliki resiliensi akademik yaitu dukungan sosial. Dengan menggunakan metode Spearmen Rank, ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel resiliensi akademik dengan persepsi terhadap dukungan sosial. Hasil ini mengindikasikan semakin tinggi dukungan dosen yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ike Dwiastuti, dkk (2021) yang berjudul “Perkembangan Penelitian Resiliensi Akademik di Indonesia: Scoping Literature Review” pada artikel Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan penelitian resiliensi di Indonesia agar dapat berupaya mengembangkan kapasitas resiliensi akademik siswa dan mahasiswa di Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa ada berbagai faktor-faktor yang berhubungan dan dapat memprediksi resiliensi akademik siswa dan mahasiswa, yaitu terdapat faktor-faktor internal dan eksternal. Implikasi dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pembuat kebijakan serta praktisi dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik siswa dan mahasiswa. Selain itu, kesenjangan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat memberikan petunjuk bagi para peneliti dalam rangka meneliti resiliensi akademik selanjutnya di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. karena mengingat data-data yang diperoleh hanya bersifat gambaran keadaan yang dituangkan dalam kata-kata. Menurut Moleong (2017:6) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami

fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Resiliensi stres terhadap stres akademik mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian yang digunakan adalah dengan membagikan kuisioner. Kuisioner adalah teknik pengumpulan data dengan cara peneliti memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan yang tertulis untuk dijawab oleh responden. Dalam penelitian ini, peneliti membagikan link kuisioner yang berisi 55 pertanyaan melalui WhatsApp dengan responden sebanyak 10 orang Mahasiswa.

Teknik penyusunan instrumen pertanyaan yang dijadikan kuisioner adalah seperti ini diawali dari penyusunan instrumen penelitian. Menurut Sugiyono (2017:102) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Selanjutnya mengidentifikasi variabel, dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu Resiliensi Stres dan Stres Akademik. Berikutnya adalah menentukan teori dari dua variabel tersebut yang akan memaparkan aspek-aspek dari kedua variabel tersebut. Selanjutnya menyusun indikator. Menyusun indikator adalah cara untuk mengukur konsep-konsep yang telah termuat dalam pertanyaan penelitian dan hipotesis yang telah dibuat. Karena penelitian ini menggunakan metode kualitatif akan menyajikan data-data yang memberikan makna. Berikutnya membuat instrumen penelitian. menurut Purwanto (2018) Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian yang dibuat sesuai dengan tujuan pengukuran dan teori yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner (serangkaian pertanyaan dalam kuisioner disusun secara terstruktur). Dan final berupa item pertanyaan yang dibuat telah disesuaikan dengan aspek-aspek dalam teori. Item pertanyaan-pertanyaan tersebut disusun dalam tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh resiliensi Akademik pada Mahasiswa diperoleh dari angket yang diberikan kepada sebagian Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Peneliti melakukan pengamatan dan penganalisaan terhadap Kemampuan Resiliensi Akademik dan Stres Akademik yang dialami Mahasiswa. Untuk membuahkan hasil tersebut peneliti memberikan kuisioner untuk diisi oleh sebagian

Mahasiswa di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, adapun sampel yang diambil sebanyak 10 orang Mahasiswa.

Kemampuan Resiliensi Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab

Kemampuan Resiliensi Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon diperoleh berdasarkan dengan kuisioner yang diisi sebagian Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Berdasarkan hasil dari kuisioner yang telah dibuat dengan pertanyaan yang disusun disesuaikan dengan aspek-aspek variabel keduanya, maka dihasilkan:

- 1) *Insight* : yaitu proses perkembangan individu dalam merasa, mengetahui, dan mengerti masa lalunya untuk mempelajari perilaku-perilaku yang lebih tepat.
- 2) *Independence* : yaitu kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah (lingkungan dan situasi yang bermasalah).
- 3) *Relationship* : Individu yang resiliensi mampu mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, memiliki role model yang baik. Seperti tanggapan Alifia Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab. *“tanggapan saya terhadap individu yang memiliki resiliensi stres memlaui melalui hubungan yang jujur, saling mendukung, dan berkualitas adalah positif. Memiliki relasi yang baik dapat menjadi penopang kuat dalam menghadapi tantangan hidup, saat mengalami stres akademik, saya akan meningkatkan kemampuan relationship dengan berkomunikasi terbuka kepada teman atau mentor, meminta dukungan, dan mencari nasihat. Hubungan yang positif dapat memberikan perpekstif baru, solusi, serta dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres akademik”* pada 23 november 2023
- 4) *Initiative* : yaitu keinginan yang kuat untuk bertanggungjawab terhadap hidupnya. Tanggapan dari Esa Badriyati. *”Yang saya lakukan ketika mengalami stres akademik adalah mencari cara agar masalah ini cepet selesai, bisa dengan bertanya kepada teman, kating, atau dosen terkait mata kuliah saya. Kemudian saya terbiasa curhat kepada orang terdekat saya seperti orangtua dan sahabat, karena ketika kita ceirta kepada orang lian membuat kita merasa lega dan pastinya menambah semangat baru lagi. Kemudian tak lupa saya menjaga kesehatan dan mental saya karena ini hal penting, seberat apapun masalahnya jaga mental dan kesehatan itu tetep yang utama, dengan jaga jam tidur dan makan. Kemudian setelah semuanya mulai membaik saya mencoba memperbaiki waktu saya dengan sebaik-baiknya.”* Pada tanggal 24 November 2023
- 5) *Creativity* : yaitu kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup.

- 6) *Humor* : adalah kemampuan individu untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Menurut Lulu Dwi Mahasiswa “biasanya saya pribadi mengatasinya dengan cara scroll tiktok, karena didalamnya mengandung berbagai video-video random yang kadang bisa bikin ketawa bahwa sampai terbahak-bak dan kadang juga saya melampiaskannya dengan cara tidur sepuasnya” pada 21 November 2023
- 7) *Morality* : kemampuan individu untuk berperilaku atas dasar hati nuraninya. Individu dapat memberikan kontribusinya dan membantu orang yang membutuhkan. Tanggapan dari Ghafira Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab, “biasanya saya mendengarkan keluhan mereka dan saya tanggapinya dengan bercerita dan memberi sedikit motivasi, saya akan memberikan dukungan moral kepada teman-teman sekelas atau teman dekat sayayang mungkin tertekan atau putus asa dengan stres akademik. Alasannya karena menurut saya dengan mendengarkan keluhan mereka itu dapat membantu meringankan stressa akademik mereka dan begitupun dengan saya, karena dengan kita membantu orang lain, kita dapat merasa lebih baik tentang diri kita sendiri, memperkuat hubungan sosial dan bisa menimbulkan rasa kepuasan diri kita sendiri” ucapnya pada tanggal 22 November 2023

Selain melalui wawancara, kemampuan Resiliensi Stres Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab dianalisis melalui kuisioner yang mereka isi. Kuisioner diisi oleh 10 orang Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab pada rentang waktu 27 Desember 2023. Berikut hasil kuisioner yang diisi oleh Mahasiswa:

Tabel Skala Stres Akademik Mahasiswa

No.	Pertanyaan	SL	SR	J	TP
1.	Saya takut gagal dalam menyelesaikan tugas akademik	20%	50%	30%	0%
2.	Saya menyembunyikan hasil ujian saya yang jelek karena takut dimarahi orangtua	10%	15%	40%	35%
3.	Saya merasa putus asa dan sedih jika tidak bisa melakukan presentasi dengan bagus	10%	40%	35%	15%
4.	Sering kehilangan kepercayaan diri kepada orang lain sehingga tidak terlibat dalam kelompok	0%	30%	30%	40%
5.	Saya merasa bersalah jika tidak berprestasi di kampus/ di kelas	0%	35%	50%	15%
6.	Apabila ada kuliah dengan dosen yang selalu memberikan pertanyaan dan memberikan tugas banyak saya sering bolos (tidak ikut kuliah)	0%	10%	10%	80%
7.	Saya pesimis berada di kelas	5%	15%	59%	30%
8.	Jika orangtua menyuruh saya giat untuk belajar dan mengharuskan saya mendapat juara akademik/ non akademik, saya merasa dituntut	5%	20%	30%	50%
9.	Jika saya tidak paham terhadap mata kuliah di kelas, saya merasa bodoh	5%	35%	60%	0%
10.	Saya aktif bertanya untuk terlihat pintar	5%	10%	50%	35%

11.	Saya mudah tersinggung ketika sedang mengalami banyak tekanan dan tuntutan	5%	5%	30%	60%
12.	Ketika saya mengalami banyak tuntutan dan tekanan membuat saya tidak nafsu dalam makan	5%	20%	60%	15%
13.	Berkeringat berlebihan ketika mengalami banyak tekanan	0%	15%	65%	20%
14.	Saya susah tidur ketika mengalami banyak tekanan	5%	35%	35%	20%
15.	Ketika mengalami banyak tekanan dan tuntutan jantung saya berdebar dengan cepat	15%	15%	70%	0%

Setelah kuisioner diisi oleh Mahasiswa, dapat diketahui seberapa banyak yang mengalami Stres Akademik dari Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon:

Tabel Hasil Penilaian Informan 1

No.	Pilihan jawaban	Skor	Jumlah
1.	Selalu (SL)	4/0	0
2.	Sering (SR)	3/1	3
3.	Jarang (J)	2/4	8
4.	Tidak Pernah (TP)	1/9	9
Total nilai			26

Tabel kesimpulan skala Stres Akademik

Total Nilai	Keterangan
15-23	Sangat rendah
24-32	Rendah
33-42	Sedang
43-51	Tinggi
52-60	Sangat tinggi

Dari 10 orang Mahasiswa yang telah mengisi angket skala Stres Akademik, diperoleh hasil yang menunjukkan kepada seberapa banyak yang mengalami Stres Akademik, diantaranya

Tabel tingkat skala Stres Akademik

No.	Tingkat Stres	Jumlah Mahasiswa
1.	Stres Akademik sangat rendah	1 orang
2.	Stres Akademik rendah	4 orang
3.	Stres Akademik sedang	5 orang

Sehingga ketika digambarkan dalam bentuk daigram persentase, dapat dilihat sebagai berikut:

Diagram analisis Stres Akademik

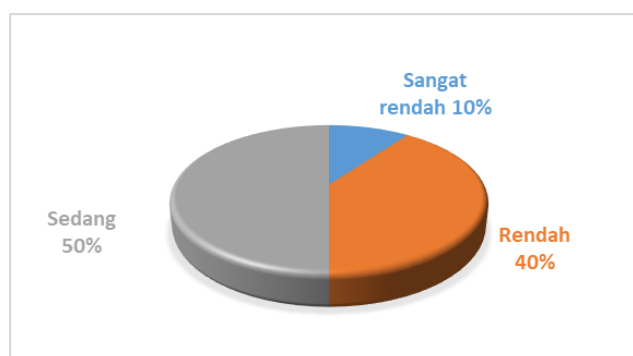


Diagram diatas menggambarkan hasil analisis Stres Akademik yang dimiliki oleh Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati. Diantaranya 50% dengan skala sedang, 40% dengan skala rendah, dan 10% dengan skala sangat rendah.

Stres Akademik yang dialami Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab

Sama dengan menganalisis Stres Akademik. Menganalisis Stres Akademik yang dialami Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati juga diperoleh berdasarkan dengan wawancara langsung dan kuisioner yang diisi oleh sebagian Mahasisa di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Adapaun Stres Akademik yang dialami Mahasiswa disebabkan dari berbagai aspek berikut :

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor tersebut terdiri dari:

a) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi cenderung lebih cepat mengalami stres dari pada individu yang berpikir dapat mengendalikan situasi, individu yang memiliki pola pikir yang baik tentu dapat mengatasi gangguan atau masalah yang ada. *“tentang pola pikir, yak emang pola pikir seseorang itu punya peran penting dalam bagaimana cara mereka mengatasi masalah atau stres yang terjadi dalam hidupnya. Seseorang itu tergantung pola pikirnya, jika pola pikirnya positif maka mungkin akan timbul dalam dirinya jiwa yang optimis dan dapat mengendalikan emosi. Sedangkan jika pola pikirnya negatif maka yang akan timbul dalam dirinya adalah jiwa yang pesimis dan mungkin tidak bisa mengontrol emosi pada dirinya”* pada tanggal 23 November

b) Kepribadian

Kepribadian individu dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres individu dengan pemikiran optimis biasanya lebih kecil dibanding dengan individu yang memiliki pemikiran pesimis.

c) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri sangat penting dalam menginterpretasikan situasi disekitar individu. Penilaian diyakini individu dapat mengubah cara berpikir terhadap suatu hal.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu.

a) Pelajaran yang lebih banyak

Perubahan kurikulum pada sistem pendidikan menjadikan beban akademik dengan standar yang lebih tinggi. Akhirnya persaingan antar individu didalam kelas semakin ketat, bahkan waktu belajar di sekolah bertambah sehingga dapat mengakibatkan stres pada individu.

b) Tekanan untuk berprestasi

Individu biasanya mendapat tekanan untuk berprestasi di sekolah. Tekanan ini dapat berasal dari orang tua keluarga, guru, teman sebaya dan diri sendiri. Hal ini menjadikan rasa takut gagal dan tidak nyaman di sekolah. Jawaban Lulu ”*menurut pengalamanku yang pernah aku rasakan gii, wajar jika orangtua menuntut anaknya agar menjadi juara karena dengan begitu anaknya menjadi terstruktur belajarnya, bisa menambah semangat belajar si anak dan si anak mampu mempunyai tujuan dalam belajarnya. Peran orangtua ketika anaknya gagal atau tidak bisa memenuhi tuntutan nya maka orangtua tersebut tidak bisa sepenuhnya menyalahkan si anak dan tidak perlu marah atau bahkan sampai memberikan kekerasan kepada si anak, akan tetapi orangtua harus tetap mengapresiasi si anak baik berhasil atau tidak dengan cara memberikan hadiah atau reward kepada si anaknya agar si anak merasa dihargai dengan hasil kerja keras selama dia belajar*” pada 23 November 2023

c) Dorongan status sosial

Status sosial menjadi salah satu alasan seorang individu ingin berprestasi karena individu yang berhasil secara akademik akan dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban atau malas, dianggap pembuat masalah, individu akan dimarahi oleh orangtua dan diabaikan oleh teman-temannya.

d) Orang tua saling berlomba

Di kalangan orang tua yang memiliki pendidikan tinggi hal ini dapat menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang berprestasi. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anak-anaknya memiliki kemampuan yang baik, biasanya orang tua akan menambahkan pendidikan informal kepada anak-anaknya. Tentunya hal ini dapat berdampak pada sisi emosional anak. Beban akademik di sekolah saja sudah meningkat, ditambah dengan pendidikan informal yang akan menyebabkan anak merasa terkekang dan jenuh dengan kata belajar. Menurut Esa, “*menurut saya orang tua yang menyuruh anaknya melanjutkan pendidikan agar*

sukses adalah hal yang penting, karena banyak orangtua yang menyepelkan pendidikan anaknya karena posisi orangtua sibuk bekerja. Tetapi penting bagi orangtua untuk memahami kemampuan dan keinginan anaknya. Orangtua harus memberikan dukungan pada anak. Orangtua harus memberikan dukungan dan motivasi kepada anak, namun juga memberi mereka ruang untuk berkembang sesuai dengan kemampuan mereka agar mereka tidak stres, jenuh dan merasa terpaksa melakukan pendidikannya” pada tanggal 24 November 2023

Pengaruh Resiliensi Akademik dalam mengatasi Stres Akademik yang dialami oleh Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Resiliensi Akademik dalam mengatasi stres akademik yang dialami oleh Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Peneliti mencoba menyusun sebuah instrumen pernyataan yang mengarah kepada kemampuan Resiliensi Stres. Setiap butir pernyataan pada instrumen telah disesuaikan dengan aspek-aspek Resiliensi Stres, adapun terkait aspek-aspek nya telah dijelaskan pada hasil penelitian pertama peneliti. Berikut tabel instrumen skala kemampuan Resiliensi Stres hasil pengisian Mahasiswa:

Tabel Skala Kemampuan Resiliensi Stres

No.	Indikator	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya dapat memahami setiap kejadian dimasa lalu yang membuat	25 %	45 %	25 %	5 %
2.	Ketika mengingat masa lalu membuat saya risih karena hal tersebut mengganggu	10 %	50 %	40 %	0 %
3.	Saya dapat mengetahui permasalahan dalam hidup saya	20 %	45 %	35 %	0 %
4.	Saya tidak terlalu peduli dengan masalah yang menimpa hidup saya	10 %	15 %	45 %	30 %
5.	Saya mampu mengatasi masalah yang saya alami	40 %	40 %	20 %	0 %
6.	Saat merasa kacau, saya tidak bisa mengendalikan diri saya	5 %	40 %	45 %	10 %
7.	Saya mencari tahu permasalahan yang sedang saya alami	30 %	60 %	10 %	0 %
8.	Ketika saya mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya akan mengurung diri	15 %	15 %	50 %	20 %
9.	Saya mencari solusi dari permasalahan yang saya alami	30 %	60 %	10 %	0%
10.	Saya merasa sulit untuk tenang sesuatu setelah membuat saya kesal	15 %	35 %	40 %	10 %
11.	Saya dapat bertahan dengan tekanan	10 %	20 %	65 %	5 %
12.	Ketika saya mengalami banyak tuntutan dan tekanan membuat saya mudah kehilangan konsentrasi	20%	55 %	25 %	0%
13.	Ketika emosional memuncak, saya melakukan tarikan nafas berulang untuk menenangkan pikiran	20%	40%	35%	5%
14.	Saya tidak bisa mengontrol diri saya saat emosi sedang muncul	10%	40%	45%	5%
15.	Saat alami stres, saya melakukan peregangan tubuh (olahraga ringan) untuk merelaksasi pikiran	20%	10%	60%	10%
16.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan saya meluapkan dengan merusak barang yang ada didekat saya	10%	15%	20%	55%
17.	Saya mempunyai banyak strategi untuk mengatasi masalah-masalah	10%	45%	45%	0%
18.	Ketika mengalami stres, saya optimis baha saya bisa mengendalikan emosi	40%	40%	20%	0%
19.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya akan pergi ke tempat hening untuk menenangkan pikiran saya	25%	35%	25%	15%

20.	Ketika stres, saya menyemangati diri dengan sosok yang dikagumi (role mode)	20%	30%	35%	15%
21.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai manusia	5%	35%	30%	30%
22.	Dalam bersosialisasi saya memperbanyak teman untuk menjalin hubungan yang positif	30%	55%	15%	0%
23.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan hal positif	10%	5%	35%	50%
24.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya memendamnya sendiri	25%	30%	35%	10%
25.	Saya akan lebih bahagia dan terbuka saat sering berinteraksi dengan orang-orang	20%	35%	35%	10%
26.	Saya akan menyendiri ketika saya mengalami banyak tekanan	35%	20%	35%	10%
27.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya mencari teman untuk bercerita	25%	35%	35%	5%
28.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya pergi ke psikolog	15%	25%	35%	25%
29.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan saya menjadi malas melakukan aktivitas apapun	15%	50%	25%	10%
30.	Saya melihat tidak ada harapan untuk saya	10%	15%	25%	50%
31.	Ketika stres, saya berjalan-jalan sebentar di depan rumah	10%	15%	55%	20%
32.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya mencurahkan dengan tulisan di buku	30%	45%	15%	10%
33.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya akan tidur	35%	45%	15%	5%
34.	Ketika stres, saya melakukan aktivitas hobi yang disukai	40%	25%	35%	0%
35.	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu	0%	25%	60%	15%
36.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya akan bermain game di handphone	10%	15%	60%	15%
37.	Ketika mengalami banyak tuntutan dan tekanan, saya akan menghibur diri saya dengan menonton komedi	5%	35%	60%	0%
38.	Saya menceritakan pengalaman stres yang pernah saya alami pada orang-orang agar menjadi inspirasi dalam mengatasi stres mereka	5%	40%	30%	25%
39.	Saya peka terhadap perasaan dan keadaan teman saat dia mengalami stres	25%	50%	20%	5%
40.	Saya dengan senang hati akan mendengarkan curhat dari teman yang sedang mengalami masalah	55%	35%	5%	5%

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, pernyataan pada tabel skala Resiliensi Stres diatas mengarah kepada nilai-nilai Resiliensi Stres yang dimiliki oleh Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab dan nilai-nilai Stres Akademik yang dialami Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab. Pernyataan-pernyataan pada tabel diatas, sebagian bersifat pernyataan positif sebagian lagi negatif, untuk rincian lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel Analisis pernyataan berikut ini:

Tabel Analisis Pernyataan

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Item		Σ
			Positif	Negatif	
Kemampuan Resiliensi Stres	1. Kemampuan Self-Esteem (kemampuan individu melakukan penilaian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan dirinya)	a. Kemampuan pemahaman tentang stres	1, 3	2, 4	4
		b. Kemampuan menganalisis masalah	5, 7, 9	6, 8, 10	6
		c. Kemampuan pengaturan emosi	11, 13	12, 14	4
	2. Kemampuan optimisme	a. Kemampuan mengelola dan mengontrol emosional (Independence)	15, 17, 18, 19	16	5

		b. memiliki jalinan hubungan dengan seseorang (Relationship)	20, 22, 25, 27	21, 23, 24, 26	8
	3. Kemampuan mengatasi stres	a. Bertanggungjawab terhadap hidupnya tanpa interuksi dari oang lain (Inisiatif)	28	29, 31	2
		b. Kemampuan mengatasi masalah dengan alternatif (Kreatif)	31, 32	33	3
		c. Berkemampuan menemukan kebahagiaan untuk mengurangi beban hidup (Humor)	34, 36, 37	35	3
	d. Kemampuan moral	a. Perasaan peka terhadap keadaan orang lain	39		1
		b. Membantu orang lain yang mengalami hal serupa (empati)	38, 40		2
	Jumlah Item		24	16	40

Setelah kuisisioner diisi oleh Mahasiswa, dapat diketahui seberapa besar pengaruh Resiliensi Stres dalam mengatasi Stres Akademik yang dialami oleh Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon:

Tabel rubrik penilaian kuisisioner Skala Kemampuan Resiliensi Stres

No.	Pilihan Jawaban	Skor/ Jumlah		Nilai (penjumlahan Skor Positif dan Negatif)
		Positif	Negatif	
1.	Selalu (SL)	4 x ...	1 x ...	
2.	Sering (SR)	3 x ...	2 x ...	
3.	Jarang (J)	2 x ...	3 x ...	
4.	Tidak Pernah (TP)	1 x ...	4 x ...	
Total Nilai				

Berdasarkan tabel penelitian diatas, setiap pilihan jawaban dari instrumen pernyataan memiliki skor tersendiri. Ketika pernyataannya berupa pernyataan positif maka skor untuk jawaban Selalu (SL) adalah 4, Sering (SR) adalah 3, Jarang (J) adalah 2, dan Tidak Pernah adalah 1. Sedangkan untuk pernyataan berupa pernyataan negatif maka skor untuk jawaban Selalu (SL) adalah 1, Sering (SR) adalah 2, Jarang (J) adalah 3, dan Tidak Pernah adalah 4. Masing-masing skor akan dikalikan dengan jumlah jawaban yang ada. Sebagai contoh berikut hasil penilaian Kuisisioner Kemampuan Resiliensi Stres Informan 1 :

Tabel Hasil Penilaian Informan 1

No.	Pilihan Jawaban	Skor/ Jumlah		Nilai (penjumlahan Skor Positif dan Negatif)
		Positif	Negatif	
1.	Selalu (SL)	4/5	1/3	23
2.	Sering (SR)	3/11	2/2	37
3.	Jarang (J)	2/10	3/7	41
4.	Tidak Pernah (TP)	1/1	4/6	25
Total Nilai				126

Setelah total nilai masing-masing Mahasiswa diperoleh maka diketahui seberapa besar kemampuan Resiliensi Stres yang dimilikinya melalui tabel kesimpulan berikut:

Tabel kesimpulan Kemampuan Resiliensi Stres

Total Nilai	Keterangan
40-63	Resiliensi Stres sangat buruk
64-87	Resiliensi Stres buruk
88-111	Resiliensi Stres sedang
112-135	Resiliensi Stres baik
136-160	Resiliensi Stres sangat baik

Adapun ringkasan hasil akhir kemampuan Resiliensi Stres Mahasiswa yang menjadi objek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

No.	Tingkat Kemampuan	Jumlah mahasiswa
1.	Resiliensi stres Sedang	5 orang
2.	Resiliensi stres Tinggi	4 orang
3.	Resiliensi stres Sangat Tinggi	1 orang

Sehingga ketika digambarkan dalam bentuk diagram persentase, dapat dilihat sebagai berikut :

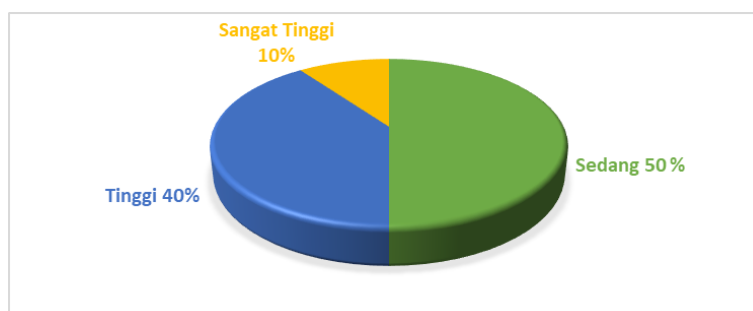
Diagram Kemampuan Resiliensi Stres

Diagram diatas menggambarkan kemampuan Resiliensi Stres yang dimiliki oleh Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab. Diantaranya 50% dengan kemampuan sedang, 40 % dengan kemampuan tinggi dan 10 % dengan kemampuan sangat tinggi. Hal ini menunjukkan akan adanya pengaruh Resiliensi Stres yang mereka miliki dalam mengatasi Stres Akademik yang dialaminya.

Pengaruh Resiliensi Stres dalam mengatasi Stres Akademik

Stres Akademik

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelis, dalam Jenits DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Speiberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017).

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, M. A. J. 2015; Ramadani, C. S. M. 2014; Hikmah, Y. 2014;). 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.

Hasil yang dikemukakan oleh Yusof dan Rahim (dalam Hasanah et al., 2020) bahwa stres dapat terjadi karena banyaknya materi pelajaran yang harus dipelajari, kurangnya feedback yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, serta banyaknya tugas yang diberikan dosen. Tuntutan untuk menguasai materi dan keterampilan dan waktu yang singkat membuat mahasiswa semakin tertekan, sehingga memunculkan kondisi stres akademik.

Penelitian Bataineh (2013) mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Pendidikan King Saud University menemukan bahwa ketakutan akan kegagalan adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan akademik adalah sebuah gangguan baginya (Barseli, dkk., 2017:143). Kekhawatiran ini berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Fitria (2016:71) Yang menyatakan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan stres, yang berarti semakin tinggi resiliensi yang dimiliki individu maka akan semakin rendah.

Resiliensi Stres

Bahwa resiliensi akademik memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan keberhasilan siswa dalam proses belajarnya. Gilligan (dalam Cassidy, 2015) mengemukakan resiliensi sebagai kualitas yang membantu individu untuk menahan banyak efek negatif dari kesulitan yang dialami.

Rojas menyebutkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh dukungan sosial berupa bimbingan dan dukungan keluarga. Bimbingan dan dukungan keluarga yang diterima oleh individu akan membuat mahasiswa tersebut lebih yakin dan lebih kuat dalam menghadapi

kesulitan ataupun masalah. Selain bimbingan dan dukungan keluarga, ada faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik. Menurut Hendriani (2018:80) juga menyebutkan bahwa faktor personal atau karakteristik individu yang menjadi mempengaruhi resiliensi akademik. Faktor tersebut diantaranya optimisme, ketekunan, dan motivasi. Siswa yang memiliki optimisme ketekunan serta motivasi yang tinggi akan membuat dia memiliki resiliensi akademik yang cenderung tinggi pula. Karena sifat optimisme, ketekunan, dan motivasi yang ada pada diri siswa dan mahasiswa akan membantu dia terus berusaha dan terdorong untuk terus bangkit jika dia mengalami kesulitan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaiukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan. Cassidy (2016) mendefinisikan resiliensi akademik merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan yang signifikan.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap kuat dan mampu menghadapi serta mengatasi permasalahan atau kesulitan yang menimpaynta (Grothberg dalam Ayu, dkk:15). Penelitian yang dilakukan Maria Clara Pinheiro de Paula Couto, Silvia Helena Koller & Rosa Novo (2011) menemukan efek resiliensi stres yang tinggi dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dalam menghadapi peristiwa stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Resiliensi Stres terhadap Stres Akademik yang dialami oleh Mahasiswa. Dari 10 orang Mahasiswa yang dijadikan sebagai sampel, 1 orang Mahasiswa mempunyai kemampuan Resiliensi Stres sangat tinggi, 4 orang Mahasiswa dengan Resiliensi Stres tinggi, dan 5 orang Mahasiswa dengan kemampuan Resiliensi sedang. Kemampuan ini dilihat dari beberapa aspek, diantaranya: 1) Kemampuan Self-Esteem (kemampuan individu melakukan penilaian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan dirinya) 2) Kemampuan optimisme 3) Kemampuan mengatasi stres 4) Kemampuan moral. Adapun Stres Akademik yang dialami oleh mahasiswa ditunjukkan dengan 1) Aspek fisik stres seperti mahasiswa mengalami perubahan fisik 2) Aspek emosi stres seperti mahasiswa terganggu secara emosional 3) Aspek pikiran stres seperti mahasiswa mengalami mental buruk 4) Aspek perilaku stres seperti mahasiswa merasakan ketakutan yang berlebihan terhadap belajar dan mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar.

Resiliensi stres berpengaruh dalam mengatasi stres akademik, karena aspek resiliensi stres yang ada pada Mahasiswa berbanding terbalik dengan stres akademik yang dialami

mahasiswa, ini artinya stres dapat diminimalisir dengan kemampuan Resiliensi Stres dalam kesehariannya terutama ketika menjalani perkuliahan. Mereka dapat bertahan dari stres akademik dengan adanya kemampuan Resiliensi Stres yang dimilikinya.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti berikutnya. Peneliti mendesain penelitian ini agar dilengkapi juga dengan observasi yakni untuk memperkuat hasil penelitian, namun tidak dapat dilaksanakan sehingga hanya dengan 2 metode; Wawancara dan kuisioner. Ini artinya terdapat sesuatu yang sudah termasuk desain penelitian tetapi tidak dapat dilaksanakan. Berangkat dari keterbatasan ini, sebagai langkah penyempurnaan peneliti berharap para peneliti selanjutnya dapat melengkapi riset ini dengan melakukan observasi agar stres akademik dan resiliensi stres objek sasarannya bisa diamati dan dipastikan keadaan atau perilakunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffah, Putri Nabila, dkk. (2023) *Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA di Masa Pandemi Covid-19*. JPPNI Vol. 08/No.01 April – Juli
- Barseli, dkk.,. (2017). *Stress Akademik Akibatnya Covid-19*. Vol 5, No 2 (2022): 143
- Bataineh, M. Z.,. (2013). *Academic stress among undergraduate students: The case of education faculty at King Saud University*. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82-88
- Cassidy, S. (2015). *Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy*. *Frontiers in Pshychology*. 6, 1-14
- De Paula Couto, M. C. P., Koller, S. H. & Novo, R (2011). *Stressul Life Events and Pyhshological Well-beingin a Brazilian Sample of Older Persons: The Role of Resilience*. *Ageing Int* (2011) 36, 42-505
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Dwiastuti, Ike, dkk. (2021). *Perkembangan Penelitian Resiliensi Akademik di Indonesia: Scoping Literature Review* pada artikel Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Hassanah. (2020). *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Hendriani. (2017). *Adaptasi Positif pada Resiliensi Akdemik Mahasiswa Doktorat*". *Humanitas*, 14(2), 139-305
- Melisa. (2009). *Hubungan antara Resiliensi dengan Depresi pada Perempuan Pasca Pengangkatan Payudara (Mastektomi)*” *Jurnal Psikologi Universitas Tarumanegara*. Vol. 2 No. 2

- Moleong. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Realibilitas Penelitian Ekonomi Syariah*. Magelan: Staia Press
- Rojas, L.,. (2015). *Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Student : A case Study*. *Gist Education And Learning Research Journal*, 11(11), 63-78
- Septiani, Fitria. (2017). *Hubungan Antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76
- Sinaga, M. A. J. (2015). *Stres Akademik antara Anak Taman Kanak-Kanak yang Mendapat Pengajaran Membaca dan Tidak Mendapat Pengajaran Membaca”* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW)
- Sugiarti A. Musabiq. (2018). *Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa*. InSight, Vol. 20 No. 2, Agustus
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, Penerbit Alfabeta, 2013
- Tasalim, Rian & Ardhia Cahyani Redina. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- VandenBos. (2015). *APA dictionary of psychology*, second edition, USA: American Psychological Assosiation
- Wulandari, Yuni. *Mengenal Resiliensi dalam Ilmu Psikologi”*. Diakses pada tanggal 12 November 2023 pukul 21.50 WIB. <https://psychology.binus.ac.id>
- Wulandari. (2022). *Resiliensi Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya dengan Dukungan Dosen?* Vol 4, No 1 (2022) Universitas YASRI, Indonesia