

Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial

Humairatuzzahra¹, Puspa Rahayu Utami Rahman², Anggun Pertiwi³

^{1,2,3}Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

E-mail: ps22.humairatuzzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id¹

Article History:

Received: 05 Agustus 2026

Revised: 20 Agustus 2026

Accepted: 26 Agustus 2026

Keywords: stres akademik, resiliensi, dukungan sosial, mahasiswa psikologi tingkat akhir

Abstract: Kesulitan akademik, keterbatasan waktu, dan berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa tahun terakhir saat menulis skripsi merupakan sumber stres umum bagi mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa fakultas psikologi tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di universitas buana perjuangan karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan populasi penelitian berjumlah 313 yang merupakan mahasiswa aktif fakultas psikologi tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, dengan teknik sampel jenuh sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu Perception of Academic Stress Scale (PASS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Temuan menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan dipengaruhi oleh resiliensi dan dukungan sosial, baik secara simultan maupun parsial. Namun, arah hubungan dari hasil penelitian menunjukkan arah yang positif, dimana semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial, justru semakin tinggi pula tingkat stres akademiknya. Kemudian pada koefisien determinasi menunjukkan bahwa, jika digabungkan, resiliensi dan dukungan sosial menjelaskan 29% variasi stres akademik pada mahasiswa tahun terakhir, dengan 71% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menjalani pendidikan tinggi, mulai dari penyelesaian tugas, pencapaian prestasi, pemenuhan tenggat waktu, hingga penyelesaian tugas akhir. Tuntutan tersebut menjadi semakin kompleks pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi karena mereka harus menjalani proses penyusunan proposal, pengumpulan dan pengolahan data, konsultasi dengan dosen pembimbing, revisi berulang, serta tuntutan untuk menyelesaikan studi sesuai dengan target waktu yang ditetapkan. Kondisi ini dapat menjadi sumber stres apabila mahasiswa menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Bedewy dan Gabriel (2015) menjelaskan bahwa stres akademik berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik, beban tugas,

ekspektasi akademik, dan kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan tersebut. Secara konseptual, stres dapat dipahami melalui pendekatan transaksional Lazarus dan Folkman (1984), yang menempatkan proses *cognitive appraisal* sebagai dasar munculnya respons stres. Individu mengalami stres ketika suatu situasi dinilai membebani atau melampaui sumber daya *coping* yang tersedia. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, penyusunan skripsi dapat dipersepsikan sebagai tekanan apabila mahasiswa merasa tidak memiliki kemampuan, waktu, dukungan, atau sumber daya yang memadai untuk menyelesaikan tuntutan akademik tersebut. Stres akademik kemudian dapat termanifestasi melalui kesulitan berkonsentrasi, kekhawatiran terhadap hasil akademik, kelelahan emosional, gangguan tidur, penurunan motivasi, dan munculnya perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan perkuliahan.

Stres akademik yang berlangsung secara berkepanjangan perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan psikologis sekaligus keberhasilan akademik mahasiswa. Pascoe et al. (2020) menunjukkan bahwa stres dalam konteks pendidikan berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental, kesejahteraan, dan performa akademik peserta didik pada pendidikan menengah maupun pendidikan tinggi. Tekanan yang tidak dikelola secara adaptif dapat berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, depresi, kelelahan psikologis, serta menurunnya kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan keterlibatan dalam kegiatan akademik. Dengan demikian, pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik tidak hanya berkaitan dengan proses penyelesaian skripsi, tetapi juga dapat memengaruhi kesiapan mereka untuk menyelesaikan masa studi dan menghadapi transisi menuju kehidupan pascakampus. Fenomena tersebut juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir di Karawang. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi tekanan berupa revisi yang berulang, tuntutan untuk lulus tepat waktu, kesulitan memperoleh data penelitian, serta kekhawatiran mengenai kesiapan memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan. Kondisi tersebut semakin relevan karena mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan tuntutan penyelesaian studi, tetapi juga ketidakpastian mengenai prospek pascakelulusan. Hasil prapenelitian pada mahasiswa tingkat akhir, baik di dalam maupun di luar Universitas Buana Perjuangan Karawang, menunjukkan adanya kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi selama proses penyusunan skripsi. Selain itu, respons terhadap pernyataan mengenai ketidakpastian memperoleh pekerjaan setelah lulus menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami mahasiswa juga bersinggungan dengan kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang sebagai kelompok yang relevan untuk dikaji dalam konteks stres akademik.

Meskipun menghadapi tuntutan akademik yang relatif serupa, tidak semua mahasiswa menunjukkan tingkat stres yang sama. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya sumber daya psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik. Salah satu sumber daya internal yang penting adalah resiliensi. Connor dan Davidson (2003) memandang resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan dalam menghadapi tekanan, kesulitan, maupun pengalaman yang menantang. Resiliensi memungkinkan individu mempertahankan fungsi adaptif serta kembali menyesuaikan diri setelah menghadapi kondisi yang menekan. Dalam konteks akademik, Cassidy (2016) menjelaskan resiliensi akademik sebagai respons kognitif, afektif, dan perilaku yang adaptif ketika mahasiswa menghadapi kesulitan akademik. Mahasiswa dengan resiliensi yang baik cenderung mampu mempertahankan usaha, mengendalikan respons emosional, mencari alternatif penyelesaian masalah, dan menyesuaikan diri terhadap hambatan akademik. Selain sumber daya internal, kemampuan mahasiswa menghadapi stres akademik juga dapat berkaitan dengan sumber daya eksternal berupa dukungan sosial. Zimet et al. (1988) mendefinisikan dukungan sosial yang dipersepsikan sebagai penilaian individu terhadap ketersediaan dukungan dari keluarga, teman, dan *significant other*. Ketiga

.....

sumber tersebut dapat memberikan rasa diterima, diperhatikan, dan didukung ketika individu menghadapi kondisi yang menekan. Bagi mahasiswa tingkat akhir, dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui perhatian keluarga, bantuan dan interaksi dengan teman sebaya, maupun dukungan emosional dari orang yang dianggap penting. Dukungan sosial tidak selalu menghilangkan tuntutan akademik, tetapi dapat menyediakan sumber daya interpersonal yang membantu mahasiswa memandang tekanan sebagai sesuatu yang lebih dapat dihadapi.

Sejumlah penelitian memperlihatkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Ikhwaningrum et al. (2022) menemukan adanya hubungan antara resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik pada mahasiswa, meskipun kontribusi masing-masing variabel tidak selalu menunjukkan kekuatan yang sama. Penelitian Anggraeni dan Hidayati (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa, sehingga faktor internal dan interpersonal perlu dipertimbangkan secara bersamaan dalam memahami respons mahasiswa terhadap tuntutan akademik. Sementara itu, penelitian pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan positif dengan resiliensi akademik selama proses penyelesaian tugas akhir. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan menghadapi tekanan akademik tidak hanya ditentukan oleh kapasitas personal, tetapi juga oleh sumber daya sosial yang tersedia bagi mahasiswa. Namun, penelitian terdahulu masih menunjukkan konteks dan pola hubungan yang beragam. Sebagian penelitian mengkaji resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa secara umum atau mahasiswa tahun pertama, sedangkan penelitian lainnya menempatkan dukungan sosial sebagai prediktor resiliensi atau mengkajinya dalam konteks pembelajaran daring. Kajian yang secara khusus menempatkan resiliensi dan dukungan sosial secara simultan sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, khususnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, masih terbatas. Padahal, kelompok ini menghadapi tekanan akademik yang khas karena proses penyelesaian skripsi berlangsung bersamaan dengan tuntutan kelulusan dan persiapan menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menempatkan resiliensi sebagai sumber daya psikologis internal dan dukungan sosial sebagai sumber daya interpersonal yang diperkirakan berperan dalam menjelaskan variasi stres akademik mahasiswa. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Secara parsial, semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan stres akademik yang dialaminya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental eksplanatori untuk menganalisis pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan resiliensi dan dukungan sosial merupakan variabel independen. Responden penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang menyusun skripsi. Populasi penelitian berjumlah 313 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik sampling jenuh atau *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan

demikian, sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini berjumlah 313 mahasiswa. Apabila tidak seluruh anggota populasi mengisi instrumen secara lengkap, jumlah sampel pada bagian hasil perlu disesuaikan dengan jumlah respons valid yang benar-benar dianalisis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi berbentuk skala Likert yang disebarkan secara daring melalui Google Forms. Instrumen yang digunakan merupakan versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi atau divalidasi pada penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti tidak melakukan penerjemahan ulang, tetapi tetap melakukan *try out* untuk mengevaluasi kesesuaian instrumen dengan karakteristik responden penelitian. Validitas isi dievaluasi melalui *expert judgment* menggunakan koefisien Aiken's V, sedangkan konsistensi internal instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's alpha. Aiken (1985) mengembangkan koefisien V sebagai salah satu pendekatan untuk mengevaluasi validitas berdasarkan penilaian para ahli, sedangkan koefisien alpha digunakan untuk mengestimasi konsistensi internal sekumpulan item (Cronbach, 1951). Stres akademik diukur menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Instrumen asli terdiri atas 18 item dengan format respons Likert lima poin dan dikembangkan untuk mengukur persepsi mahasiswa terhadap sumber stres akademik. Instrumen tersebut mencakup aspek tuntutan dan ekspektasi akademik, beban akademik dan ujian, serta persepsi diri akademik. Bedewy dan Gabriel (2015) melaporkan koefisien konsistensi internal sebesar 0,70 pada pengembangan instrumen awal. Dalam penelitian ini digunakan versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Dewi et al. (2022) pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penelitian Dewi et al. menggunakan PASS untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa setelah melalui proses adaptasi.

PASS yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 18 item, dengan 13 item searah (*favorable*) dan 5 item yang memerlukan pembalikan skor (*reverse-scored*). Salah satu item yang digunakan berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap beratnya beban semester, sedangkan item lainnya mengukur keyakinan terhadap kemampuan akademik. Berdasarkan *try out* pada penelitian ini, nilai *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,677–0,686 dan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,694. Nilai alpha tersebut mendekati batas 0,70 sehingga konsistensi internal PASS pada sampel *try out* dapat dianggap cukup, tetapi interpretasinya tetap perlu dilakukan secara hati-hati dan tidak tepat disebut memiliki reliabilitas “sangat kuat”. Variabel resiliensi diukur menggunakan *10-item Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC-10). Perlu diperjelas bahwa Connor dan Davidson (2003) pada awalnya mengembangkan CD-RISC versi 25 item, sedangkan bentuk ringkas 10 item dikembangkan melalui analisis psikometrik oleh Campbell-Sills dan Stein (2007). Penelitian ini menggunakan versi bahasa Indonesia CD-RISC-10 yang telah divalidasi oleh Gina dan Fitriani (2022) pada ibu bekerja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seluruh 10 item layak digunakan dan menghasilkan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,868.

CD-RISC-10 terdiri atas 10 item yang seluruhnya bersifat *favorable* dan menggunakan skala Likert lima poin. Item-itemnya menggambarkan kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap perubahan, bertahan menghadapi tantangan, mempertahankan fokus di bawah tekanan, bangkit setelah mengalami kesulitan, dan mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan. Salah satu item dalam versi Indonesia adalah “Saya dapat mengatasi perasaan tidak menyenangkan.” Berdasarkan *try out* yang dilakukan dalam penelitian ini, *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,267–0,390 dengan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,682. Dengan demikian, konsistensi internal instrumen pada sampel penelitian ini tergolong cukup, meskipun lebih rendah dibandingkan hasil validasi Gina dan Fitriani (2022).

Dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). MSPSS terdiri atas 12 item yang

mengukur persepsi terhadap dukungan yang bersumber dari keluarga, teman, dan *significant other*. Instrumen asli menggunakan skala Likert tujuh poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju dalam tingkatan respons yang berbeda. Penelitian ini menggunakan versi Indonesia yang telah divalidasi oleh Sulistiani et al. (2022) terhadap 495 taruna kelautan Indonesia. Hasil validasi menunjukkan bahwa 12 item MSPSS memenuhi persyaratan model Rasch dan memiliki konsistensi internal yang baik.

Seluruh item MSPSS bersifat *favorable*. Salah satu contoh itemnya adalah “Saya memiliki seseorang yang istimewa yang merupakan sumber kenyamanan sejati bagi saya.” Berdasarkan hasil *try out* pada penelitian ini, nilai *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,272–0,591 dengan koefisien Cronbach’s alpha sebesar 0,723. Nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang memadai. Dengan demikian, MSPSS digunakan untuk mengukur dukungan sosial yang dipersepsikan, bukan untuk mengukur stres akademik. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis diawali dengan pengujian asumsi statistik berupa uji normalitas residual dan uji linearitas untuk memastikan kesesuaian data dengan analisis regresi. Selanjutnya, regresi linear berganda digunakan untuk menguji kontribusi resiliensi dan dukungan sosial secara simultan terhadap stres akademik, sedangkan pengaruh masing-masing variabel independen dianalisis secara parsial melalui koefisien regresi dan uji *t*. Uji *F* digunakan untuk mengevaluasi signifikansi model regresi secara simultan, sedangkan koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui proporsi variasi stres akademik yang dapat dijelaskan oleh resiliensi dan dukungan sosial. Prosedur regresi linear juga memerlukan pemeriksaan asumsi model sebelum interpretasi koefisien dilakukan (Field, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas Data	
Nama alat ukur	Sig.
Stres Akademik	.000
Resiliensi	.000
Dukungan Sosial	.000

Residual dianggap tidak terdistribusi normal setelah nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,021 < 0,05$ diperoleh dari uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test yang dilakukan pada residual yang tidak distandarisi dengan ukuran sampel $N = 313$. Meskipun demikian, hasil masih dapat dijelaskan secara statistik karena ukuran sampel yang besar ($N = 313$) dan prinsip Central Limit Theorem (CLT), yang memastikan bahwa distribusi sampel secara asimtotik mendekati normal. (Lumley et al., 2002).

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Data

Uji Linearitas Data		
Nama alat ukur	df	Sig.
Stres Akademik*Resiliensi	27	.000
Stres Akademik*Dukungan Sosial	45	.000

Berdasarkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 pada uji penyimpangan dari linearitas, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara stres akademik, resiliensi, dan dukungan sosial. Hal ini membuktikan bahwa variabel penelitian dapat dipelajari secara memadai

menggunakan model regresi linier. (Field, 2013).

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji Simultan)

Variabel	df	Mean Square	F	sig.
resiliensi*dukungan sosial*stres akademik	2	6.743.441	63.306	.000

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa secara simultan, resiliensi dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UBP Karawang, dengan nilai $F = 63,306$ dan $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$.

Tabel 4. Uji Parsial

Variabel	Beta	t	sig.
resiliensi*stres akademik	0.428	8.355	.000
dukungan sosial*stres akademik	0.307	5.681	.000

Berdasarkan hasil uji parsial, variabel resiliensi dan dukungan sosial memiliki nilai koefisien beta (β) sebesar 0,428 untuk resiliensi dan nilai koefisien beta (β) sebesar 0,307 untuk dukungan sosial dengan nilai $t = 8,355$ untuk resiliensi dan nilai $t = 5,681$ untuk dukungan sosial. Kedua variabel X mendapatkan hasil $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Nilai beta yang bertanda positif mengindikasikan adanya hubungan positif antara resiliensi dan dukungan sosial terhadap stres akademik, sehingga semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula stres akademik yang dirasakan. Dengan demikian, kedua variabel independen dalam penelitian ini memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Rumus koefisien beta:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. error
.539	.290	.285	10.321

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,290. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan 29% variasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Sementara itu, 71% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti self-efficacy, regulasi emosi, strategi coping, manajemen waktu, beban akademik, maupun faktor psikologis lainnya. Menurut kriteria Cohen (1988), nilai koefisien determinasi sebesar 0,29 termasuk dalam kategori sedang (moderate effect size), yang menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial memiliki kontribusi yang cukup berarti dalam menjelaskan variasi stres akademik mahasiswa. Selain itu, berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi pada uji parsial, resiliensi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap stres akademik dibandingkan dukungan sosial. Hal tersebut terlihat dari nilai beta resiliensi sebesar 0,428, sedangkan nilai beta dukungan sosial sebesar 0,307. Dengan demikian, resiliensi merupakan variabel yang memberikan kontribusi pengaruh paling dominan terhadap stres akademik dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan resiliensi dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang menyusun skripsi. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Secara parsial, resiliensi maupun dukungan sosial juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Namun, koefisien regresi kedua variabel menunjukkan arah positif. Artinya, pada sampel penelitian ini, semakin tinggi skor resiliensi dan dukungan sosial, semakin tinggi pula skor stres akademik yang diperoleh mahasiswa. Temuan tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Hubungan positif yang ditemukan tidak serta-merta menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial menyebabkan meningkatnya stres akademik. Resiliensi pada dasarnya merupakan kapasitas individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (Connor & Davidson, 2003). Dengan demikian, tingginya resiliensi dapat muncul justru pada mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan akademik yang besar. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami revisi berulang, keterbatasan waktu, kesulitan memperoleh data, serta tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi dapat tetap menunjukkan kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan mempertahankan usaha meskipun mengalami stres akademik yang tinggi. Dengan kata lain, individu yang resilien tidak selalu terbebas dari stres, tetapi memiliki kapasitas yang lebih baik untuk tetap berfungsi dan beradaptasi di tengah tekanan yang dihadapi.

Temuan tersebut memiliki keterkaitan dengan penelitian Poli dan Ambarwati (2024) pada mahasiswa profesi ners yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara resiliensi dan stres akademik. Mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan praktik profesi yang tinggi tetap dapat menunjukkan tingkat resiliensi yang baik sebagai bentuk adaptasi terhadap tekanan yang dihadapi (Poli & Ambarwati, 2024). Kondisi tersebut memiliki kemiripan dengan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi karena keduanya berada dalam situasi akademik yang menuntut kemampuan bertahan dan penyesuaian diri secara terus-menerus. Oleh karena itu, tingginya resiliensi pada penelitian ini dapat dipahami sebagai kapasitas adaptif yang muncul bersamaan dengan tingginya tekanan akademik. Hubungan positif antara dukungan sosial dan stres akademik juga perlu dipahami dalam konteks yang serupa. Zimet et al. (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan mencakup dukungan yang berasal dari keluarga, teman, dan *significant other*. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa diperhatikan, diterima, dan memperoleh bantuan ketika individu menghadapi kondisi yang sulit. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, tingginya dukungan sosial dapat muncul karena mahasiswa yang mengalami tekanan akademik lebih besar cenderung membutuhkan atau mencari bantuan emosional, perhatian, maupun bantuan praktis dari orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian, tingginya dukungan sosial dalam penelitian ini tidak dapat langsung dimaknai sebagai penyebab meningkatnya stres akademik, tetapi dapat menjadi sumber daya interpersonal yang hadir bersamaan dengan meningkatnya kebutuhan mahasiswa untuk menghadapi tekanan.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan sebagian penelitian terdahulu yang menemukan arah hubungan negatif. Ramadanti dan Herdi (2022) menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa, sehingga semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial, semakin rendah stres akademik yang dialami. Hasil serupa juga ditemukan oleh Kirana et al. (2022), yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan tingkat resiliensi lebih tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih rendah. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara resiliensi, dukungan sosial, dan stres akademik tidak selalu muncul dalam pola yang sama pada setiap

.....

kelompok mahasiswa. Karakteristik responden, tingkat tuntutan akademik, fase penyelesaian skripsi, lingkungan akademik, serta karakteristik instrumen dapat berkaitan dengan perbedaan arah dan kekuatan hubungan antarvariabel.

Penelitian Pertiwi et al. (2024) juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Resiliensi dipandang sebagai kemampuan adaptif yang membantu mahasiswa menghadapi kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir. Temuan tersebut memperkuat pentingnya resiliensi dalam dinamika stres akademik, meskipun arah hubungan yang ditemukan pada penelitian ini berbeda dengan kecenderungan sebagian penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dapat tetap mengalami stres akademik yang tinggi sekaligus memiliki kapasitas adaptasi yang baik untuk mempertahankan penyelesaian tugas akademiknya. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,290. Nilai tersebut menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan 29% variasi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Sementara itu, sebesar 71% variasi stres akademik berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian. Faktor tersebut dapat berupa *self-efficacy*, regulasi emosi, strategi *coping*, kemampuan manajemen waktu, beban akademik, kualitas hubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam proses penelitian, maupun faktor psikologis dan situasional lainnya. Dengan demikian, resiliensi dan dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap stres akademik, tetapi keduanya bukan satu-satunya faktor yang dapat menjelaskan munculnya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Dalam menginterpretasikan besarnya kontribusi model, nilai R^2 sebesar 0,290 sebaiknya tidak langsung dikategorikan sebagai ukuran efek kecil, sedang, atau besar hanya berdasarkan nilai R^2 . Cohen (1988) menggunakan ukuran f^2 untuk menginterpretasikan ukuran efek dalam analisis regresi. Oleh karena itu, penelitian ini lebih tepat menyatakan bahwa resiliensi dan dukungan sosial mampu menjelaskan 29% variasi stres akademik tanpa memberikan kategori ukuran efek tertentu apabila nilai f^2 belum dihitung. Berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi, resiliensi memiliki nilai beta sebesar 0,428, sedangkan dukungan sosial memiliki nilai beta sebesar 0,307. Hasil tersebut menunjukkan bahwa resiliensi memiliki kontribusi relatif yang lebih besar dalam model regresi dibandingkan dukungan sosial. Temuan ini dapat dipahami karena kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan beradaptasi menjadi salah satu sumber daya psikologis yang penting selama proses penyusunan skripsi. Namun, karena arah koefisien kedua variabel bersifat positif, interpretasi mengenai variabel yang paling dominan perlu dilakukan secara hati-hati. Resiliensi lebih tepat dinyatakan memiliki kontribusi relatif yang lebih besar dalam model dibandingkan dukungan sosial, bukan sebagai faktor yang secara langsung menyebabkan meningkatnya stres akademik.

Perbedaan antara hasil penelitian ini dan kecenderungan teoritis sebelumnya juga menunjukkan pentingnya pemeriksaan terhadap karakteristik data dan instrumen. Sebagian penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial, semakin rendah stres akademik (Ramadanti & Herdi, 2022; Kirana et al., 2022). Oleh karena itu, arah positif yang ditemukan dalam penelitian ini perlu dipastikan melalui pemeriksaan kembali proses *scoring*, khususnya terhadap item yang bersifat *reverse*, serta konsistensi arah skor pada skala stres akademik, resiliensi, dan dukungan sosial. Selain itu, korelasi bivariat antarvariabel dan hasil uji multikolinearitas perlu diperhatikan untuk memastikan bahwa arah koefisien regresi tidak dipengaruhi oleh adanya *suppression effect* atau hubungan yang kuat antarprediktor.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir, tetapi hubungan tersebut menunjukkan arah positif. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi dan

dukungan sosial dapat hadir secara bersamaan dengan tekanan akademik yang tinggi. Mahasiswa dapat tetap mengalami stres selama proses penyusunan skripsi sekaligus menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik dan memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya. Dengan demikian, keberadaan resiliensi dan dukungan sosial tidak selalu menunjukkan tidak adanya stres, tetapi dapat mencerminkan sumber daya psikologis dan interpersonal yang digunakan mahasiswa untuk bertahan dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena responden hanya berasal dari mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa dari program studi maupun perguruan tinggi lain. Selain itu, penelitian belum mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan stres akademik, seperti regulasi emosi, *self-efficacy*, strategi *coping*, manajemen waktu, beban akademik, dan kualitas bimbingan skripsi. Desain penelitian yang bersifat non-eksperimental juga tidak memungkinkan peneliti memastikan hubungan sebab-akibat antarvariabel. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan karakteristik responden yang lebih heterogen, mempertimbangkan variabel psikologis dan akademik lainnya, serta menggunakan desain longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika resiliensi, dukungan sosial, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang menyusun skripsi. Arah hubungan yang ditemukan bersifat positif, sehingga pada sampel penelitian ini mahasiswa dengan resiliensi dan dukungan sosial yang lebih tinggi juga menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa resiliensi dan dukungan sosial dapat hadir secara bersamaan dengan tekanan akademik yang tinggi. Resiliensi mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi tuntutan akademik, sedangkan dukungan sosial dapat mencerminkan kebutuhan mahasiswa terhadap bantuan emosional dan interpersonal selama proses penyusunan skripsi. Secara simultan, resiliensi dan dukungan sosial mampu menjelaskan sebagian variasi stres akademik, dengan kontribusi relatif resiliensi lebih besar dibandingkan dukungan sosial.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang dan hanya menguji resiliensi serta dukungan sosial sebagai variabel independen. Oleh karena itu, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden yang lebih heterogen serta mempertimbangkan faktor lain, seperti efikasi diri, regulasi emosi, strategi *coping*, manajemen waktu, dan beban akademik, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, 16(2), 153–165. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.153-165>
- Alwisol. (2007). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.

- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (R. Djuwita, Trans.). Erlangga.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil *perceived academic stress* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Teori kepribadian*. Salemba Humanika.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Validasi 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) pada ibu bekerja. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 6(1), 49–57.
- Harefa, P. P. P., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja korban *bullying*. *JCA of Psychology*, 1(1).
- Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzzulfa, R. (2022). Hubungan resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50–61. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p50-61>
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Amanda, S. L., Pratiwi, P., & Alrefi, A. (2023). An overview of Palembang teacher training students' academic stress. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan*, 2(2), 71–78.
- Ki, B. K., Masud, N. A., Subarna, M. T. N., Mahmudul, H., & Song, H. R. (2025). The impact of academic stress on psychological well-being: A case study of international students at Northeast Normal University. *Journal of Social, Humanity, and Education*, 6(1), 55–71.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lumley, T., Diehr, P., Emerson, S., & Chen, L. (2002). The importance of the normality assumption in large public health data sets. *Annual Review of Public Health*, 23, 151–169.
- Meiranti, E. (2020). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan resiliensi akademik siswa SMK di Semarang Utara [Skripsi, Universitas Negeri Semarang]. <http://lib.unnes.ac.id/41674/>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–

112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pertiwi, R., Priyanggarsi, A. T. S., & Hapsari, A. D. (2024). Resiliensi pada mahasiswa yang menyusun skripsi dengan stres akademik. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 8, 5389–5397.
- Poli, N. D. A., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa profesi ners dalam menjalani praktik profesi. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 937–946. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.517>
- Rachmawati, A., Suhadianto, S., & Pratikto, H. (2024). Stres akademik dan *cyberslacking* pada mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Rahmawati, D. D. (2012). *Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan* [Skripsi].
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi COVID-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.07>
- Rohmah, S. A. (2024). *Peran resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir* [Disertasi doctoral, Universitas Islam Indonesia].
- Saputra, R., Mahaputra, M. R., & Wala, G. N. (2024). Pengaruh *social support* dan *self-esteem* terhadap optimisme mahasiswa akhir. *Jurnal Greenation Sosial dan Politik*, 2(3), 120–129.
- Simamora, M. R. (2024). Validity of the Indonesian version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among first-year theological students. *ABARA: Jurnal Konseling Pastoral*, 2(1), 11–19.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Syahrinnisa, F., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan sosial, optimisme, dan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 186–195.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak rendahnya efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir: Sebuah studi literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(2), 115–126.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zhang, Y., et al. (2022). Peer relationship quality and academic resilience among college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 938756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938756>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2