

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI KEDINASAN

Tria Septiani, Nurindah Fitria
Fakultas Psikologi Universitas YARSI

Abstrak : Mahasiswa sekolah tinggi kedinasan memiliki tingkat stres lebih tinggi karena sumber stress yang berbeda dibandingkan mahasiswa perguruan tinggi lain. Stres yang terjadi mempengaruhi keberlangsungan kehidupan mahasiswa di asrama dan pendidikan. Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda untuk menyikapi stresor yang ada. Individu yang mampu bertahan tentunya mempunyai sikap dalam menghadapi stress sehingga setiap mahasiswa harus bisa menjadi resilien, yaitu dapat beradaptasi, mampu untuk bertahan, dan bangkit. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 110 orang. Penelitian ini menggunakan alat ukur RQ (*Resilience Quotient*) untuk mengukur resiliensi dan SLSI (*Student-Life Stress Inventory*) untuk mengukur stres. Resiliensi memiliki enam dimensi, yaitu *emotional regulation, impulse control, optimism, empathy, self-efficacy, dan reaching out*. Sedangkan stress memiliki dua dimensi, yaitu *stressor* dan reaksi terhadap *stressor*. Hasilnya terdapat hubungan signifikan yang negatif antara setiap dimensi resiliensi dan setiap dimensi stress. Hubungan yang paling tinggi terjadi antara dimensi *emotional regulation* dengan *stressor* ($r = -0,307$; $p < 0,05$) dan dimensi *empathy* dengan reaksi terhadap *stressor* ($r = -0,235$; $p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa individu yang resiliensi akan memiliki *stress* yang lebih rendah. Sebaliknya, individu yang menunjukkan angka *stress* yang tinggi adalah individu yang cenderung kurang resilien.

Kata kunci : Resiliensi, Stress

Abstract : Official high school students have higher stress levels due to sources of stress that is different than any other college student. Stress happens affect the sustainability of student life in the hostel and education. Each student has a different way to address existing stressors. Individuals are able to survive must have an attitude in the face of stress so that every student should be able to be resilient, ie adaptable, able to survive, and rose. The purpose of this study was to determine the relationship between the resilience to stress the official high school students. Subjects in this study

were 110 people. This study uses a measuring instrument RQ (Resilience Quotient) to measure resilience and SLSI (Student-Life Stress Inventory) to measure stress. Resilience has six dimensions, namely emotional regulation, impulse control, optimism, empathy, self-efficacy, and reaching out. While stress has two dimensions, namely stressors and reactions to stressors. The result is a significant negative correlation between each dimension and each dimension of stress resilience. The relationship is highest between the dimensions of emotional regulation by the stressor ($r = -0.307$; $p < 0.05$) and the dimensions of empathy with the reaction to the stressor ($r = -0.235$; $p < 0.05$). It can be concluded that the resilience of individuals who will have lower stress. Conversely, individuals who showed high stress are individuals who tend to be less resilient.

Keywords: *resilience; stress*

PENDAHULUAN

Mahasiswa sekolah tinggi kedinasan adalah orang yang belajar di perguruan tinggi yang berada di bawah naungan kementerian. Sekolah tinggi kedinasan merupakan impian untuk siapa saja, menjadi mahasiswa di sekolah tinggi kedinasan merupakan hal membanggakan dengan seragam yang digunakan (Kurnia, 2014). Sekolah tinggi kedinasan berada di bawah naungan kementerian sehingga kementerian tersebut menjalin beberapa kerjasama dengan perusahaan - perusahaan yang menawarkan pekerjaan bagi lulusan sekolah tinggi kedinasan tersebut (Satria Hadi, 2015). Dengan demikian, beberapa orang beranggapan apabila masuk di sekolah tinggi kedinasan dapat merubah kehidupan menjadi lebih baik dan dapat dihormati orang lain.

Hasil penelitian Widuri (1995) mengungkapkan bahwa masalah - masalah yang dihadapi oleh mahasiswa yang dapat menjadi sumber stress (*stressor*), yaitu: (1) Tingginya tuntutan akademik; (2) Perubahan tempat tinggal, dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain; (3) Pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, perubahan relasi dari yang bersifat pribadi menjadi lebih bersifat fungsional; (4) Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru; (5) Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih; (6) Mulai memikirkan dan menyiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti.

Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa kedinasan dari hasil wawancara lebih beragam dari mahasiswa pada umumnya seperti yang diungkapkan pada penelitian Widuri (1995), karena mahasiswa di sekolah tinggi kedinasan harus mengalami rutinitas kehidupan di dalam asrama; tuntutan akademis, lingkungan, dan sosial budaya; serta tekanan yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa kedinasan dapat menjadi *stressor* bagi diri mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan Hayati (dalam Ageng Susena, 2013), menunjukkan bahwa jika individu merasa stres dan tidak nyaman dengan keadaan yang ada, maka dirinya akan menunjukkan sikap bermusuhan. Keterkaitan antara stres mahasiswa dengan perilaku agresif juga dikemukakan oleh Levine (dalam Ageng Susena, 2013). Studi di Norwegia dan Jepang (Bru dkk dalam Konishi dan Hymel, 2009) telah menunjukkan hubungan positif antara stres dan kekerasan, yaitu semakin mahasiswa mengalami stres, semakin mereka akan terlibat dalam tindakan kekerasan terhadap orang lain. Penelitian Leung dan To (2009), mengenai hubungan stres dengan kekerasan pada siswa menyatakan bahwa stres interpersonal, stres pribadi, dan stres akademik ditemukan memiliki efek signifikan terhadap kekerasan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan, stres yang terjadi pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan sangat mempengaruhi keberlangsungan kehidupan mahasiswa di asrama karena masing - masing dari mereka memiliki cara yang berbeda untuk menyikapi *stressor* yang ada. Ada yang memilih bertahan dengan situasi dan kondisi yang menekan, ada yang memutuskan untuk keluar atau mengundurkan diri karena banyaknya tuntutan dan aturan sehingga mereka memilih untuk melepaskan status mereka sebagai mahasiswa kedinasan, dan ada pula yang diberhentikan atau dikeluarkan dari sekolah mereka karena pertimbangan - pertimbangan dari pihak kampus dan konsekuensi dari segala yang mereka perbuat. Kebanyakan dari mereka yang diberhentikan atau dikeluarkan karena melakukan tindak penganiayaan. Penganiayaan terjadi karena adanya rasa dendam dan ingin melampiaskan kepada junior apa yang telah dialaminya sehingga terjadilah tindakan penganiayaan antara senior kepada junior. Seperti yang diungkapkan oleh (Sun dalam Leung dan To, 2009), beberapa siswa tidak tahan terhadap tekanan, dan beberapa diantaranya menunjukkan perilaku destruktif seperti bunuh diri dan kekerasan.

Dari banyaknya kasus yang terjadi di sekolah tinggi kedinasan tidak semua mahasiswa memilih untuk meninggalkan sekolah yang sudah mereka pilih atau melakukan kasus yang dapat berakibat dikeluarkannya mereka dari sekolah. Banyak juga yang memutuskan untuk tetap bertahan dan melanjutkan di sekolah tersebut dengan segala konsekuensi dan *stressor*. Individu yang mampu bertahan tentunya mempunyai sikap dalam menghadapi *stress*, depresi, dan kecemasan yang mereka hadapi. Hal ini tergantung seberapa jauh kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Kemampuan ini lebih dikenal dengan istilah resiliensi (Febrianti, 2014). Permasalahan dan tantangan serta kesulitan pada mahasiswa di sekolah tinggi kedinasan tersebut merupakan fenomena hidup yang tidak bisa dihindari. Untuk mengatasi berbagai tantangan, permasalahan yang menimbulkan stres, depresi dan kecemasan maka setiap mahasiswa harus bisa menjadi resilien yaitu dapat bangkit, mampu untuk bertahan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya (Amelia dkk, 2014) karena sebenarnya setiap individu mempunyai kemampuan untuk tangguh (resilien) secara alami (Corner dalam Melisa, 2009).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi pada diri seseorang biasanya berkorelasi positif dengan tingkat *self efficacy*, *self confidence*, dan disiplin yang tinggi; keberanian dan optimisme dalam menghadapi kegagalan; kapasitas kognitif di atas rata-rata; dan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk terbebas dari stress (Portzky, Wagnild, Bacquer & Audenaert, 2010). Penelitian Febrianti (2014) menunjukkan resiliensi mempengaruhi *stress* pada pasien penyakit kronis dalam menghadapi perubahan yang ada. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi sehingga *stress* yang timbul akan rendah dan begitu pula sebaliknya. Individu dengan resiliensi tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak merasa terbebani dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan saat berada dalam situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, optimis, pemahaman akan kontrol diri, dan keyakinan diri berhubungan dengan usaha pemecahan masalah.

Dari pemaparan di atas terlihat bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres. Sejauh ini peneliti belum menemukan riset yang menjelaskan khusus tentang resiliensi dengan stres pada mahasiswa

sekolah tinggi kedinasan. Riset yang ada yaitu tentang resiliensi dengan *stress* pada pasien penyakit kornis (Febrianti, 2015), resiliensi dengan *coping* (Clarissa, 2012), resiliensi dengan depresi (Melisa, 2009), resiliensi dengan motivasi berprestasi (Fitri Ramadhani, 2014), dan pendidikan karakter taruna sekoah tinggi kedinasan (Kurnia Rahmawati, 2014).

Dengan banyaknya sumber stres yang dimiliki mahasiswa di sekolah tinggi kedinasan yang meliputi ketatnya aturan, padatnya rutinitas, tekanan dari berbagai pihak di dalam asrama, penyesuaian diri terhadap sosial dan budaya yang berbeda, hukuman dan sistem poin sebagai konsekuensi dari setiap tindakan yang mereka lakukan untuk mereka yang tetap bertahan berada di dalam kampus sebagai mahasiswa. Berdasarkan data wawancara serta beberapa kasus yang ditemukan diperoleh hasil bahwa tindak kekerasan masih marak terjadi di sekolah tinggi kedinasan. Sedangkan, penelitian mengenai hal tersebut masih terbatas, padahal perlu adanya tindak lanjut untuk meminimalisir kasus - kasus yang terjadi di sekolah tinggi kedinasan yang diakibatkan oleh stres.

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana tingkat resiliensi dan stress yang dimiliki oleh para mahasiswa di sekolah tinggi kedinasan. Banyaknya mahasiswa yang bertahan dapat mengindikasikan cukup tingginya kemampuan resiliensi para mahasiswa sekolah tinggi kedinasan ini untuk menghadapi *stressor* yang ada selama pendidikannya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dan *stress* pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. Peneliti berharap ke depannya hasil penelitian ini dapat digunakan untuk sebagai dasar pengembangan kepribadian bagi para mahasiswa sekolah tinggi kedinasan, khususnya dalam pengembangan resiliensi mahasiswa.

Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002). Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut :

a. Regulasi emosi (*Emotion regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002). Reivich dan Shatte (2002), mengungkapkan dua hal keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Pengendalian impuls (*Impulse control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002). Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.

c. Optimisme (*Optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.

d. *Causal Analysis*

Causal analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama (Reivich & Shatte, 2002).

e. Empati (*Empathy*)

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005). Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002).

f. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah hasil dari keberhasilan dalam pemecahan masalah. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu

memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

g. *Reaching out*

Resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002).

Stress

Stress adalah pengalaman keadaan tidak menyenangkan yang dialami mahasiswa karena disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab berupa *stressor* yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan berbagai reaksi yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami (Gadzella dan Masten, 2005). Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa ada lima kategori *stressor* yang dialami oleh siswa yakni: 1) Frustrasi, yaitu pengalaman yang berhubungan dengan tertundanya pencapaian tujuan, kejadian sehari - hari yang menimbulkan frustrasi, kurangnya sumber daya yang dimiliki, gagal mencapai serangkaian tujuan, secara sosial tidak diterima, dan adanya penolakan dalam kesempatan. 2) Konflik, berupa penilaian terhadap suatu pilihan diantara dua atau beberapa alternatif yang sama-sama diinginkan, dua atau lebih alternatif yang sama - sama tidak diinginkan, dua alternatif yang diinginkan, dua alternatif yang tidak diinginkan. 3) Tekanan, yaitu penilaian akan adanya persaingan, batas waktu penyelesaian tugas (*deadlines*), aktivitas yang berlebihan, dan hubungan interpersonal. 4) Perubahan - perubahan, meliputi adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, sejumlah perubahan dalam satu waktu, serta gangguan dalam kehidupan, dan gangguan dalam mencapai tujuan. 5) Keinginan diri (*Self -imposed*), meliputi keinginan untuk bersaing, keinginan dicintai oleh banyak orang, khawatir mengenai banyak hal, penundaan akademis, solusi masalah, dan kecemasan dalam menghadapi tes atau ujian.

Reaksi terhadap stres terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Reaksi terhadap *stressor* akademik menurut Gadzella, 1991 (dalam Hanna Maryama, 2015) dapat dijelaskan sebagaimana berikut: 1)

Physiological (reaksi fisik), berupa keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemeter, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis. 2) *Emotional* (reaksi emosi), diantaranya rasa takut, marah, bersalah, dan sedih. 3) *Behavioral* (reaksi perilaku), yaitu menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain. 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif), adalah bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana seseorang dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan. Saat seseorang memiliki *deadline* tugas, maka orang tersebut akan sesegera mungkin mengerjakan tugas tersebut sebelum tanggal *deadline* sehingga tidak menimbulkan stres pada dirinya. Hal tersebut merupakan strategi yang tepat yang dilakukan sesuai dengan penilaian kognitif.

Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut, maupun akademi. Definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Bahasa Indonesia, 2008). Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, sebagian siswa ada yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008).

Sekolah tinggi kedinasan merupakan sekolah tinggi yang berada di bawah naungan kementerian. Mahasiswa yang bersekolah di sekolah tinggi kedinasan biasanya dikenal dengan istilah taruna. Pendidikan karakter yang ditanamkan dalam sekolah tinggi kedinasan adalah kerapian, kedisiplinan, tanggap, tanggung jawab, handal, senior menghargai junior, junior menghormati senior (Kurnia, 2014). Dengan demikian, mahasiswa sekolah tinggi kedinasan adalah individu yang belajar di perguruan tinggi yang berada di bawah naungan kementerian.

Hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

H_a : terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dimensi-dimensi pada variabel resiliensi dengan dimensi-dimensi pada variabel stress.

H_0 : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dimensi-dimensi pada variabel resiliensi dengan dimensi-dimensi pada variabel stress.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif karena peneliti ingin mengkaji hubungan antara dua variabel dengan melibatkan data yang berbentuk angka. Data diambil dengan metode *cross-sectional*, yaitu hanya melakukan satu kali pengambilan data untuk mendapatkan sampel dari beragam usia.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu resiliensi dan stress. Resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) memiliki tujuh dimensi, antara lain *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Sedangkan stress dibagi menjadi dua dimensi utama yaitu *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* (Gadzella & Masten, 2005).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah *accidental sampling*. Sampel yang didapat adalah sebanyak 110 orang, dengan jumlah laki-laki sebanyak 95 orang dan perempuan sebanyak 15 orang. Sampel berasal dari beberapa sekolah tinggi kedinasan yang berada di bawah naungan Kementerian Dalam Negeri dan Kementerian Perhubungan di wilayah Jabodetabek dan Bandung.

Instrumen penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari tiga bagian yaitu kuesioner data demografi, skala resiliensi, dan skala stress. Kuesioner disebar secara *online* sehingga calon subjek yang sesuai dengan karakteristik penelitian dapat mengisi secara langsung dan peneliti tidak bertatap langsung dengan subjek.

Peneliti melakukan adaptasi alat ukur resiliensi dari skala RQ (*Resilience Quotient*) (Reivich & Shatte, 2002). Alat ukur ini memiliki 7 dimensi yang berdiri masing-masing, yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out*.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan dimensi-dimensi dalam alat ukur RQ berkisar antara 0,699 - 0,859. Sedangkan berdasarkan uji validitas aitem, hanya dua item yang memperoleh nilai $< 0,2$ sehingga butuh dihapus. Dengan demikian, dapat dikatakan alat ukur ini cukup ajeg untuk mengukur resiliensi dan jumlah aitem yang akhirnya digunakan adalah sebanyak 54 item.

Peneliti mengadaptasi alat ukur *stress* dengan menggunakan skala SLSI (*Student-life Stress Inventory*) dari Gadzella (2001), yang mengacu pada aspek - aspek stres dari Gadzella (2001) yaitu, *stressor* dan reaksi terhadap *stressor*. Dimensi *stressor* terdiri dari 23 aitem dan dimensi reaksi terhadap *stressor* sebanyak 28 aitem. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas, skala SLSI memiliki koefisien reliabilitas $\alpha = 0,889$ untuk dimensi stresor dan $\alpha = 0,863$ untuk dimensi reaksi terhadap stressor. Sedangkan berdasarkan uji validitas terdapat 3 aitem yang mendapatkan nilai $< 0,2$ sehingga perlu dihapus. Dengan demikian, skala *stress* ini dapat dikatakan cukup ajeg untuk mengukur *stress* dan jumlah aitem akhir yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 48 aitem.

HASIL

Peneliti mendapatkan sampel sebanyak 110 orang dari berbagai sekolah tinggi kedinasan di wilayah Jabodetabek dan Bandung. Mayoritas sampel merupakan laki-laki (86,4%) dengan rentang usia antara 19-21 tahun (79,8%), dan beragama Islam (80,1%). Sebagian besar subjek berasal dari STIP (58,2%) dan memiliki latar belakang suku Jawa (38,2%). Data demografi sampel penelitian secara lengkap dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Sampel Penelitian (N=110)

Variabel	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	95	86,4%
Perempuan	15	13,6%
Usia		
19-22	87	79,8%
23-26	22	20,2%
Agama		
Islam	88	80,1%
Protestan	16	14,5%
Katolik	3	2,7%
Hindu	3	2,7%
Asal Sekolah		
STIP	64	58,2%
STPI	13	11,8%

IPDN	25	22,7%
STTD	8	7,3%
<hr/>		
Suku		
Jawa	42	38,2%
Batak	7	6,4%
Sunda	12	10,9%
Minang	3	2,7%
Dayak	5	4,5%
Lainnya	41	37,3%

Sedangkan persebaran subjek pada tiap kategori dari masing-masing variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Persebaran Subjek Berdasarkan Kategori pada Tiap Variabel (N=110)

Variabel	Dimensi	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Resiliensi	Emotional Regulation	Rendah	< 6	68	61,8%
		Sedang	6-13	41	37,3%
		Tinggi	>13	1	0,9%
Impulse Control		Rendah	< -6	1	0,9%
		Sedang	-6 - 0	29	26,4%
		Tinggi	> 0	80	72,7%
Optimism		Rendah	< -2	1	0,9%
		Sedang	-2 - 6	92	83,6%
		Tinggi	> 6	17	15,5%
Causal Analysis		Rendah	< 0	23	20,9%
		Sedang	0 - 8	84	76,4%
		Tinggi	> 8	3	2,7%
Empathy		Rendah	< 3	40	36,4%
		Sedang	3 - 12	69	62,7%
		Tinggi	> 12	1	0,9%
Self-Efficacy		Rendah	< 6	61	55,5%
		Sedang	6 - 10	40	36,4%
		Tinggi	> 10	9	8,2%
Reaching		Rendah	< 4	26	23,6%

	Out	Sedang	4 - 9	62	56,4%
		Tinggi	> 9	22	20%
Stress	Stressor	Rendah	20 - 46,6	40	36,4%
		Sedang	46,7 - 73,3	67	60,9%
		Tinggi	73,4 - 100	3	2,7%
Reaksi terhadap Stressor	Rendah	27 - 63	92	83,6%	
	Sedang	64 - 100	17	15,5%	
	Tinggi	101 - 135	1	0,9%	

Berdasarkan tabel 2 tampak bahwa subjek paling banyak berada di kategori rendah pada dimensi *emotional regulation* (61,8%) dan dimensi *self-efficacy* (61%); kategori sedang pada dimensi *optimism* (92%), dimensi *causal analysis* (84%), dimensi *empathy* (69%), dan dimensi *reaching out* (62%); serta kategori tinggi pada dimensi *impulse control* (80%). Sedangkan untuk variabel stress, maka subjek paling banyak memiliki stressor dalam kategori sedang (67%) dan menunjukkan reaksi stress yang rendah (92%).

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson dan uji korelasi Spearman. Uji korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan pada dimensi-dimensi variabel yang terdistribusi normal. Sedangkan uji korelasi Spearman digunakan untuk menguji hubungan pada dimensi variabel yang terdistribusi tidak normal, yaitu dimensi *causal analysis*. Tabel 3 menunjukkan hasil uji hipotesis tersebut.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Antara Dimensi-dimensi Resiliensi dan Dimensi-dimensi Stress

Resiliensi	Stress		
		Stressor	Reaksi Stress
Emotional Regulation	<i>r</i>	-0,307 **	-0,228 **
	<i>p</i>	0,001	0,017
Impulse Control	<i>r</i>	-0,269 **	-0,221 **
	<i>p</i>	0,004	0,020
Optimism	<i>r</i>	-0,306 **	-0,211 **
	<i>p</i>	0,001	0,027
Empathy	<i>r</i>	-0,265 **	-0,235 **
	<i>p</i>	0,005	0,013

Self-Efficacy	<i>r</i>	-0,276 **	-0,213 **
	<i>p</i>	0,004	0,025
Reaching Out	<i>r</i>	-0,228 **	-0,223 **
	<i>p</i>	0,017	0,019
Causal Analysis *	<i>r</i>	-0,299 **	-0,227 **
	<i>p</i>	0,001	0,025

*Uji korelasi Spearman ** $p < 0,05$

Hasil uji korelasi antara dimensi-dimensi resiliensi dan dimensi-dimensi stress menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0,05$) untuk setiap dimensinya. Dengan demikian, H_0 dalam penelitian ini ditolak, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif antara tiap dimensi resiliensi dan tiap dimensi stress. Ini berarti semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang maka tingkat stressnya semakin turun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi seseorang maka semakin tinggi tingkat stressnya. Besaran korelasinya antara -0,211 sampai -0,307 termasuk ke dalam kategori berkorelasi rendah.

Pada dimensi *stressor*, hubungan yang paling besar terdapat pada korelasinya dengan dimensi *emotional regulation* ($r = -0,307$, $p < 0,05$). Sedangkan hubungan paling rendah terdapat pada hubungan antara dimensi *stressor* dengan dimensi *reaching out* ($r = -0,228$, $p < 0,05$). Pada dimensi reaksi stress ($r = -0,211$, $p < 0,05$, hubungan yang paling besar terdapat pada korelasinya dengan dimensi *empathy* ($r = -0,235$, $p < 0,05$). Sedangkan hubungan paling rendah terdapat pada hubungan antara dimensi reaksi stress dengan dimensi *optimism* ($r = -0,211$, $p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan H_0 pada penelitian ini ditolak, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dimensi - dimensi resiliensi yaitu *emotional regulation*, *impulse control*, *optimism*, *causal analysis*, *empathy*, *self-efficacy*, dan *reaching out* dengan dimensi - dimensi stress yaitu *stressor* dan reaksi terhadap *stressor* pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan ($p < 0,05$). Hubungan diantara tiap dimensi dari masing-masing variabel menunjukkan hubungan yang negatif, artinya ketika resiliensi mahasiswa sekolah tinggi kedinasan rendah maka tingkat stress yang dirasakannya menjadi tinggi. Sebaliknya, ketika resiliensi yang dimilikinya tinggi maka tingkat stressnya pun rendah. Hal ini sesuai dengan hipotesis

awal peneliti bahwa semakin seseorang memiliki kualitas untuk bertahan dalam suatu situasi maka akan semakin sulit baginya menilai suatu situasi sebagai sesuatu yang menyulitkannya sehingga individu tersebut pun tidak rentan untuk bereaksi secara berlebihan terhadap suatu situasi, yang akhirnya membuatnya menjadi *stress*.

Apabila dilihat pada tiap dimensi, maka dimensi *emotional regulation* memiliki kaitan paling besar dengan *stressor*. Hasil ini menunjukkan individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosinya, maka akan lebih mudah untuk menganggap biasa sumber-sumber stress di sekitarnya. Individu tersebut tidak mudah untuk menganggap situasi sulit sebagai sebuah situasi yang menekannya karena ia mampu untuk mengendalikan kondisi emosionalnya. *Stressor* yang dimiliki mahasiswa bukan merupakan masalah yang memberatkan untuk mahasiswa kedinasan karena mereka menunjukkan kemampuan yang cukup baik untuk tetap tenang saat mengalami kesulitan.

Dimensi *empathy* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan reaksi stress karena individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis, baik dari dalam diri maupun orang lain, dengan cukup baik sehingga individu tersebut tidak akan menunjukkan reaksi yang berlebihan. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif sehingga dapat membantunya untuk selalu mengontrol reaksi terhadap *stressor* sehingga reaksi yang muncul tidak terlalu berlebihan dan menjadikannya tidak mudah mengalami *stress*.

Hal ini didukung oleh hasil yang menunjukkan tingkatan *stressor* yang dialami mahasiswa lebih banyak berada pada tingkatan sedang (60,9%) dan reaksi terhadap *stressor* tersebut lebih banyak berada pada tingkatan ringan (83,6%) saja. Hal ini berarti sebagian besar mahasiswa sekolah tinggi kedinasan menyikapi permasalahan dalam kehidupan di dalam asrama secara biasa karena menganggapnya sebagai bagian dari tanggung jawab yang harus mereka jalani. Para mahasiswa ini tidak merasa terbebani walaupun keadaan yang ada membuatnya kesulitan dan merasa tertekan.

Para mahasiswa yang mengetahui kekuatan dirinya dan menyadari hanya dapat bergantung pada dirinya sendiri mampu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan serta permasalahan yang menimbulkan *stress* (Wagnild, 2011). Keadaan ini yang membuat mahasiswa sekolah tinggi kedinasan dapat mengontrol stres yang terjadi pada dirinya

sehingga tidak menimbulkan reaksi yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hurrelman (dalam Smet, 1994) yang menjelaskan bahwa individu dengan keadaan fisiologis dan psikologis yang baik, seperti harga diri tinggi, tahan banting, mandiri maka individu dalam melihat dan menghadapi stres tidak akan menimbulkan reaksi fisiologis dan psikologis. Tahan banting yang disebutkan oleh Hurrelman ini dapat dikaitkan dengan kemampuan resiliensi dari para mahasiswa.

Para mahasiswa juga mampu mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Seperti yang disampaikan oleh Reivich dan Shatte (2002) bahwa pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Pada penelitian ini, mahasiswa sekolah tinggi kedinasan memiliki *impulse control* di atas rata - rata padahal mereka memiliki tekanan dan *stressor* yang cukup tinggi di lingkungan sekolah mereka. Hal ini dapat diartikan para mahasiswa ini dapat mengendalikan keinginan untuk melarikan diri dari sekolah karena tidak nyaman, mengendalikan dorongan untuk melakukan tindak kekerasan sesuai dengan apa yang mereka peroleh dari para senior mereka, mengendalikan diri dari keinginan atau kesukaan mereka yang akan menimbulkan masalah, dan dapat mengendalikan segala tekanan yang ada di dalam sekolah mereka sehingga reaksi terhadap *stressor* yang mereka timbulkan tidak terlalu berlebihan dan tidak membuat mereka mengalami stres berat.

Diantara semua dimensi, hubungan yang rendah tampak pada hubungan antara dimensi *reaching out* dengan dimensi *stressor* dan dimensi *optimism* dan dimensi reaksi *stress*. Kedua hasil menunjukkan keterkaitan satu sama lain. *Reaching out* berarti individu tersebut mampu menilai positif dari apa yang dialaminya. Hubungan yang rendah wajar terjadi karena pada saat ini mahasiswa sekolah kedinasan tersebut masih berada di tengah situasi penuh tekanan tersebut. Para mahasiswa ini belum mampu menemukan apa makna positif dari semua tekanan yang mereka jalani. Jadi, para mahasiswa ini bisa merasa banyak sekali hal yang dapat menjadi sumber *stressnya* karena mendapati tidak ada keuntungan yang bisa didapatkan dari semua kesulitan tersebut.

Pemaknaan tersebut berkaitan dengan dimensi *optimism* yang berhubungan paling kecil dengan reaksi *stress*. Karena tidak mendapati adanya keuntungan dari kesulitan yang dihadapinya, maka para

mahasiswa ini tidak bersikap optimis untuk menghadapi sumber-sumber *stress*nya. Pada akhirnya, meskipun optimisme yang dimiliki oleh para mahasiswa ini mampu untuk mengurangi reaksi *stress* yang muncul, para mahasiswa tidak terlalu berharap banyak dari optimisme yang mereka miliki. Para mahasiswa ini lebih memilih untuk meyakini kemampuannya untuk mengatasi semua permasalahan yang ada dan menghadapi tekanan yang menimpanya.

Dengan demikian, hasil ini mendukung bahwa mahasiswa sekolah tinggi kedinasan memiliki sikap resiliensi yang baik sehingga dapat mengelola stres dengan segala kemampuan yang ada pada dirinya. Resiliensi itu sendiri dilihat Taylor (2012) sebagai salah satu sumber *coping* internal yang dimiliki individu. Jadi, kemampuan resiliensi ini telah menjadi salah satu bentuk *coping* yang dilakukan oleh para mahasiswa perguruan tinggi kedinasan untuk mengatasi stress yang dihadapi. Kemampuan-kemampuan yang dikembangkan oleh para mahasiswa ini untuk tetap mampu bertahan antara lain kemampuan mengendalikan impuls, bersikap optimis, menganalisis penyebab permasalahan, mengembangkan empati, dan melakukan *reaching out*.

KESIMPULAN

Hasil analisis yang diperoleh pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan untuk setiap dimensi variabel resiliensi dengan dimensi stresor. Hubungan ini bersifat negatif yang artinya, apabila nilai resiliensi atau dimensi pada resiliensi tinggi maka nilai dimensi stresor rendah, dan sebaliknya apabila nilai variabel resiliensi atau dimensi pada resiliensi rendah maka nilai dimensi stresor tinggi. Saran Teoritis pada penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan wawancara dan observasi secara lebih khusus dan spesifik supaya data informasi yang diperoleh akan lebih menggambarkan tujuan dari penelitian. Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengambil sampel lebih luas selain di JABODETABEK dan Bandung untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih kaya dan beragam. Sedangkan saran praktis pertama mahasiswa memiliki kategori dibawah rata-rata/rendah sebanyak 61 % untuk dimensi *emotional regulation* pada variabel resiliensi. Reivich dan Shatte (2002), mengungkapkan dua hal keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Dua hal keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang

tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu. Oleh karena itu hasil penelitian ini diharapkan dapat dilakukan upaya untuk melatih sikap tenang dan fokus pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. Mahasiswa dalam penelitian memiliki kategori dibawah rata – rata/rendah untuk dimensi *emotional regulation* dan *self-efficacy* pada variabel resiliensi. Tingkat resiliensi yang tinggi pada diri seseorang biasanya berkorelasi positif dengan tingkat *self efficacy*, *self esteem*, *self confidence* dengan disiplin yang tinggi, keberanian dan optimis. Mahasiswa perlu meningkatkan kedisiplinan, dan optimis mereka supaya mereka memiliki *self-efficacy* yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fara, E. (2012). Resiliensi Pada Dewasa Awal Berlatar Belakang Budaya Aceh Yang Mengalami Bencana Tsunami 2004. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia : Depok.
- Febrianti. (2014). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Pasien Penyakit Kronis di Rumah Sakit Advent Bandung. *Skripsi*. Universitas Advent Indonesia: Bandung.
- Gadzella, B. M., & Baloglu, Masten. (2001). Confirmatory factor analysis and internal Consistency of the Student-life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology Vol.28 No.2*.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *Journal of psychology research Vol.1 No.1*.
- Grotberg. (1999). *Tapping Your Inner Strength*.
- Hanna, Maryama. (2015). Pengaruh Strengths dan Gender terhadap Stres Akademik Mahasiswa UIN Jakarta yang Kuliah Sambil Bekerja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN : Jakarta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2008). Jakarta : Balai Pustaka.
- Konishi, C., dan Hymel, S. (2009). Bullying and Stress in Early Adolescence: The Role of Coping & Social Support. *The Journal of Early Adolescence*.

- Leung, C., dan To, H. (2009). The Relationship Between Stress and Bullying Among Secondary School Students. *Journal New Horizons in Education Vol.57 No.1*.
- Melisa. (2009). Hubungan antara Resiliensi dengan Depresi pada Perempuan Pasca Pengangkatan Payudara (Mastektomi). *Jurnal Psikologi Universitas Tarumanagara Vol.2 No.2*.
- Portzky, M., Wagnild, G., Bacquer, D., & Audenaerly, K. (2010). Psychometric Evaluation of Dutch Resilience Scale on Healthy Participants : A Confirmation of the Association Between Age & Resilience Found with the Swedish Version Scandinavian. *Journal of Caring Science*.
- Rahmawati, Kurnia. (2014). Pendidikan Karakter Taruna Sekolah Tinggi Kedinasan Politeknik Keselamatan Transportasi Jalan. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional 2014*. Fakultas Manajemen Politeknik Keselamatan Transportasi Jalan: Tegal.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). The Resilience Factor : 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sunjoyo, S., dkk. (2013). *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Takwin. (2008). Menjadi Mahasiswa. (Diakses dari [http://bagustakwin.multiply.com/journal/](http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18) item/18 tanggal 18 Desember 2015)
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam pendidikan karakter. *Skripsi*. Universitas Muhamadiyah : Jakarta.
- Wagnild, G., M. (2011). Will Resilience Help You to be More Successful?. (Diunduh dari <http://www.resiliencescale.com/papers/resilience.html> pada tanggal 2 Februari 2016).
- Widuri, (1995). Hubungan religiusitas dan stres pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta