

Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi : Studi Kualitatif Deskriptif

Oleh:

Renandita Rulas Aprilagera,
Ghozali Rusyid Affandi

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

Proses penyelesaian skripsi kerap kali menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir, baik secara Psikologis maupun teknis. Oleh karena itu, kemampuan untuk bertahan dalam tekanan, yang dikenal sebagai resiliensi akademik, menjadi hal yang sangat penting untuk diteliti lebih lanjut, terlebih mengingat peran mahasiswa sebagai actor perubahan di masyarakat. Resiliensi akademik merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan selama proses penyusunan skripsi. Menurut (Connor & Davidson, 2003), resiliensi adalah kemampuan individu dalam merupakan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan berperan sebagai faktor utama dalam mengatasi kecemasan, depresi, serta respons terhadap tekanan. Sementara itu, menurut (Sarrionandia et al., 2018), resiliensi secara umum Diartikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik ketika menghadapi stres dan kecemasan tantangan. Dalam ranah akademik, resiliensi akademik merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan berkembang walaupun menghadapi tekanan atau tantangan menghadapi kesulitan akademik, seperti tekanan ujian, tugas berat, dan skripsi. Regulasi emosi berkorelasi positif dan signifikan dengan resiliensi akademik. Annisa dkk. (2024) melaporkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Selain itu, dukungan sosial dosen sebagai faktor eksternal juga berperan dalam resiliensi akademik.

Pendahuluan

Faktor pelindung membantu mahasiswa mengatasi stres, dengan regulasi emosi sebagai faktor internal dan dukungan sosial dosen sebagai faktor eksternal (Estalita Kelly, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, n.d.2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi akademik dapat mengurangi stres, meningkatkan kepuasan akademik, dan memprediksi kesiapan belajar mahasiswa (Kumalasari & Akmal, 2021). Resiliensi membantu mahasiswa tetap tangguh, menyelesaikan studi, serta menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang (Kumalasari & Akmal, 2020). (Putri & Nursanti, 2020) menemukan hal serupa pada mahasiswa perantau, di mana studi resiliensi akademik dan dukungan sosial lebih banyak berfokus pada teman sebaya. Peneliti lain mengatakan bahwa meskipun mengikuti pembelajaran secara daring, remaja tetap menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Mereka mampu mengatur emosi dan mengendalikan tekanan internal dengan lebih baik. Ini mengindikasikan bahwa pembelajaran online tidak selalu menurunkan resiliensi akademik, justru dapat membantu mereka beradaptasi secara optimal.

Pendahuluan

Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, khususnya regulasi emosi sebagai faktor internal, sementara dukungan sosial dari dosen berperan sebagai faktor eksternal. Selain itu, penelitian ini ingin memahami bagaimana resiliensi akademik membantu mahasiswa mengatasi hambatan, mengelola stres, dan meningkatkan motivasi studi. Kajian juga diperluas dengan menyoroti peran dukungan sosial dari dosen, teman sebaya, dan keluarga. Implikasi praktisnya diharapkan memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam meningkatkan resiliensi akademik melalui strategi penguatan regulasi emosi dan dukungan sosial. Dengan pembaruan ini, penelitian dapat memberikan pemahaman lebih komprehensif tentang faktor yang membantu mahasiswa menyelesaikan studi dengan lebih baik. (Anis Azmiatu Silvia & Shinta Purwaningrum, 2022)

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini meliputi: bagaimana karakteristik resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa pada tahap akhir studi mereka, serta faktor-faktor apa saja yang membentuk atau memengaruhi munculnya resiliensi tersebut dalam konteks penyusunan skripsi

Metode

Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menyelidiki kondisi objek alami, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi (Abdussamad, 2023). Menurut Bogdan dan Taylor, penelitian kualitatif adalah metode yang menghasilkan data deskriptif berupa tulisan atau ucapan dari individu serta perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman konteks dan individu secara menyeluruh atau holistik (Mulyana et al., 2016). Penelitian ini menerapkan analisis data kualitatif deskriptif yang menekankan pada interpretasi mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Keabsahan data diuji melalui uji kredibilitas dengan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber melibatkan berbagai partisipan, lokasi, atau waktu untuk memperkuat temuan, sementara triangulasi peneliti membandingkan analisis dari peneliti berbeda. Teknik ini mengurangi bias, memvalidasi temuan, dan meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian. (Rifa'i, 2023)

Metode

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa universitas X di sidoarjo yang berada di semester akhir dan sedang dalam proses pengerjaan skripsi. Pemilihan Universitas X sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa universitas ini memiliki jumlah mahasiswa yang signifikan di semester akhir, serta lingkungan akademik yang mendukung penelitian terkait penyusunan skripsi. Subjek dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria : mahasiswa semester 7, aktif, dan sedang mengerjakan skripsi. Dalam studi ini, sampel terdiri dari dua subjek, dan pertanyaan yang diberikan bersifat eksploratif serta mendalam. Subjek pertama berinisial F, berjenis kelamin perempuan, yang saat ini sedang menjalani semester 7. Subjek kedua berinisial W, berjenis kelamin perempuan, yang juga sedang menjalani semester 7. Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan berfokus pada interpretasi mendalam terhadap fenomena yang dikaji. Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik uji kredibilitas Dengan menerapkan triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai informan, sementara triangulasi metode menggabungkan wawancara mendalam dan observasi. Selain itu, teknik member checking juga diterapkan, di mana hasil wawancara dikonfirmasi kembali kepada subjek untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar dan sesuai dengan pengalaman mereka. Menurut Emzir (2014), bentuk penelitian kualitatif bersifat deskriptif.

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Universitas X Sidoarjo dengan subjek mahasiswa aktif semester 7 dari Program Studi Psikologi yang sedang atau akan mengerjakan skripsi. Wawancara dilakukan pada Kamis, 12 Desember 2024, dengan lokasi berbeda untuk masing-masing subjek. Subjek F diwawancarai di Lobby Kampus lantai 2, sementara subjek W di Ruang Kelas Kampus. Meskipun terdapat sedikit kendala dalam mengatur waktu, proses wawancara berlangsung lancar dan memberikan wawasan mendalam mengenai resiliensi akademik mahasiswa.

Hasil

Perbandingan Strategi Resiliensi Akademik

Aspek	Subjek F	Subjek W	Literatur
Kecemasan	Mengalami kecemasan namun tetap semangat menghadapi tantangan	Lebih rentan terhadap frustrasi dan merasa terjebak	Strategi koping adaptif mengurangi kecemasan akademik'
Dukungan Sosial	Mengandalkan bimbingan dari dosen pembimbing	Lebih bergantung pada komunikasi aktif dengan teman-teman	Dukungan sosial tingkatkan resiliensi (Putri, 2023)
Ketahanan Mental	Menganggap skripsi sebagai tantangan yang melatih tanggung jawab	Menekankan pada proses pembelajaran dan pentingnya perencanaan	Pengendalian diri & penerimaan perubahan (Connor & Davidson, 2003)
Manajemen Stres	Fokus dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi	Lebih matang dalam mengelola stres dibandingkan ujian sebelumnya	Regulasi emosi bantu hadapi tekanan akademik (Mahardhani et al., 2020)

Pembahasan

Kedua subjek memperlihatkan pendekatan berbeda dalam menghadapi tekanan skripsi, di mana subjek F lebih reaktif dan solutif, sementara subjek W lebih reflektif dengan mengandalkan jeda dan diskusi untuk meredakan beban emosional. Dukungan sosial yang diterima oleh subjek F dari dosen dan oleh subjek W dari teman sebayanya berperan signifikan dalam membentuk persepsi dan kekuatan Mental mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Kemampuan dalam mengelola stres melalui strategi yang terstruktur serta penguatan regulasi emosi menjadi faktor penting yang membantu Mahasiswa menjaga stabilitas psikologis selama proses penyusunan skripsi. Berbagai literatur mendukung bahwa resiliensi akademik sangat dipengaruhi oleh regulasi emosi, dukungan sosial, afirmasi positif, dan kecerdasan emosional yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan Penting Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa bentuk dan strategi resiliensi akademik sangat dipengaruhi oleh pendekatan personal mahasiswa dalam mengelola tekanan skripsi, dengan dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi sebagai faktor penentu yang saling melengkapi.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan, dosen pembimbing, dan mahasiswa dalam merancang intervensi yang mendukung peningkatan resiliensi akademik melalui pelatihan regulasi emosi serta penguatan sistem dukungan sosial.

Referensi

Kurniawati, Weni, and Rina Setyaningsih. "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi." JURNAL AN

NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman 8.02 (2022) <https://doi.org/10.1234/annur.v8i2.5678>

Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh Optimisme dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Menyelesaikan Skripsi Saat Pandemi. Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif, <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2152>

Zain, M. I., Radiusman, Syazali, M., Hasnawati, & Amrullah, L. W. Z. (2021). Identifikasi Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Prodi PGSD Universitas Mataram. Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, 4(1).<http://dx.doi.org/10.31258/jta.v4i1.73-85>.

Harahap, A. C.P., dkk. 2020. Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling. 10(2) <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8541>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (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>

Referensi

Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in psychology*, 9, 2653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>

Estalita Kelly, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, Margaretta Erna Setianingrum (September, 2024) Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa 1 (2):389-401. <http://dx.doi.org/10.35891/jip.v1i2.5630>

Kumalasari, D, & Akmal, S. Z. (2021). Less stress, more satisfaction with online learning during the COVID-19 pandemic: The moderating role of academic resilience. *Psychological Research on Urban Society*, 4 (1), 36. <https://doi.org/10.7454/proust.v4i1.115>

Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring dimasa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353–368. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/per>

Referensi

Putri, W. C., & Nursanti, A. (2020). The relationship between peer social support and academic resilience of young adult migrant students in Jakarta. *International Journal of Education*, 13(2). <https://doi.org/10.17509/ije.v13i2.24547>

Silvia, Anis Azmiatu, and Shinta Purwaningrum. "Studi deskriptif peran guru bimbingan dan konseling dalam membangun karakter tanggung jawab siswa di SMP Negeri 3 Gamping Sleman Yogyakarta." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 7.01 (2022): 31-34. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i01.4365>

Abdussamad, Z. (2022, January 11). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*. ISBN 978-623- 97534-3-6.

Mulyana, A., Vidiati, C., Danarahmanto, P. A., Agussalim, A., Apriani, W., Fiansi, F., & Martono, S. M. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Penerbit Widina. **ISBN:** 978- 623-500-602-4.

Rifa'i, Y. (2023). Analisis Metodologi Penelitian Kulitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1 (1), 31-37. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>

Referensi

PARAMITHA, A. (2022). Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BOSOWA). <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2101>

Afiffah, N. P., & Wardani, I. Y. (2023). HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI REMAJA SMA DI MASA PANDEMI COVID-19. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI), 8(1), 41-50. <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi coping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 6(1), 60-75. DOI: 10.22146/gamajpp.55253

Imelda Serliana Siburian, Hendro Hariyanto Siburian (October 2023) Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik Melalui Afirmasi Positif DOI:10.46305/im.v4i2.234

Referensi

Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50-59. DOI: 10.22146/gamajop.47966

Widaad, E. T. R., Setiyowati, A. J., & Rahman, D. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Buletin Konseling* <https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>

Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>

