

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRESS  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

Dijadikan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Di

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Diajukan oleh:

**SINDI GRISTIN RAPAR**

178600096



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 27/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)27/6/22

# LEMBAR PERSETUJUAN

## SKRIPSI

### HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRESS DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS

MEDAN AREA

Dipersiapkan oleh

Sindi Gristin Rapar

178600096

Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
pada tanggal 17 Februari 2022

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua

Sekretaris

Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi

Aradia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi

Penguji I

Penguji II

Drs. Maryono, M.Psi

Shirley M. Sembiring, S.Psi, M.Psi

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu  
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal 17 Februari 2022



Dinda Permatasari Harahap, M.Psi Psikolog

Mengetahui Dekan Psikologi Universitas Medan Area

Hasanuddin, Phd

## LEMBAR PENGESAHAN

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN  
DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN DARI  
SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH DERAJAT  
SARJANA (SI) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

17 FEBRUARI 2022



MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA

DEKAN

(HASANUDDIN PHD)

### DEWAN PENGUJI

1. Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi.
2. Ayudia Popy Sesilia, S.Psi., M.Psi.
3. Drs. Maryono, M.Psi.
4. Shirley M. Sembiring, S.Psi., M.Psi.

### TANDA TANGAN

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila kemudian hari ditemukan plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 17 Februari 2022

Peneliti



**SINDI GRISTIN RAPAR**  
178600096

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area saya yang bertanda tangan di bawah ini:

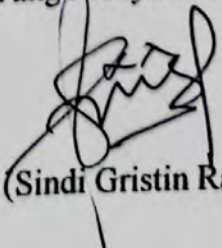
Nama : Sindi Gristin Rapar  
NPM : 178600096  
Program Studi : Psikologi Perkembangan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah yang berjudul: **Hubungan Antara Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Areaa**. Dengan **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan  
Pada Tanggal : 17 Februari 2022

Yang Menyatakan

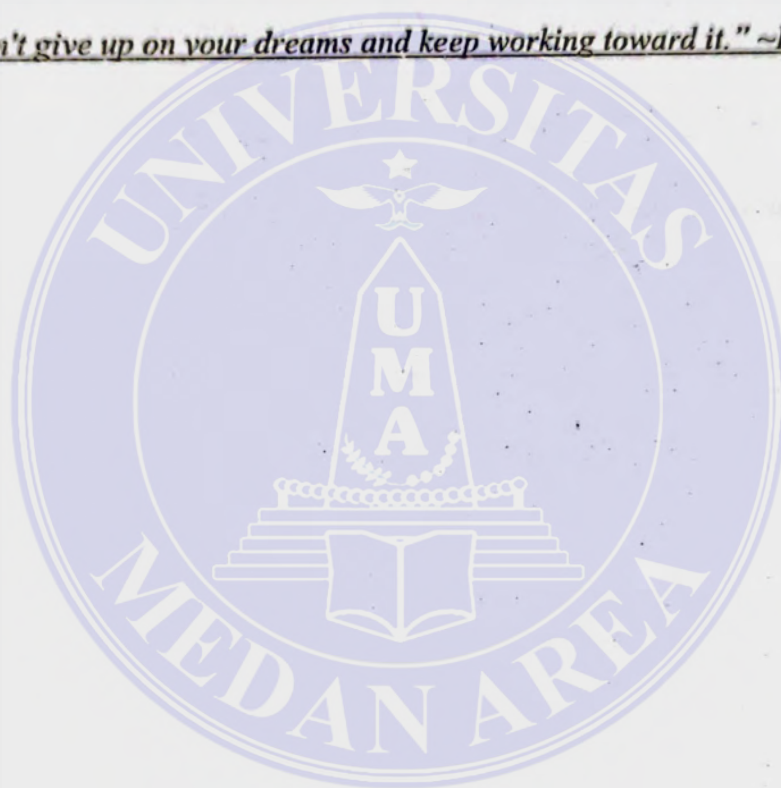
  
(Sindi Gristin Rapar)

## MOTTO

"Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya." ~ Matius 21: 22

"Iman adalah dasar dari segala sesuatu dan bukti dari segala sesuatu yang kita harapkan." ~Ibrani 11: 1

"Don't give up on your dreams and keep working toward it." ~LuHan



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi telah diselesaikan oleh penulis dengan baik. Telah menjadi kewajiban bagi para mahasiswa-mahasiswi Universitas Medan Area Fakultas Psikologi untuk menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir di pendidikan jenjang strata 1. Untuk itu penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul : "HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DIUNIVERSITAS MEDAN AREA".

Penulis juga menyadari bahwa apa yang ditulis oleh penulis masih jauh dari kata sempurna dan banyak kekurangannya. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan ilmiah penulis, pandemic Covid-19, dan keterbatasan kemampuan penulis, sehingga dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA. Selaku ketua yayasan Universitas Medan Area
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. selaku rector Universitas Medan Area
3. Ibu Dr. Ir. Hj. Siti Mardiana, MSi. Selaku wakil rector bidang akademik Universitas Medan Area
4. Bapak Hasanuddin, Ph.D, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

5. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog, selaku wakil dekan bidang administrasi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
6. Ibu Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog, selaku kepala bagian psikologi perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
7. Bapak Drs. Maryono, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan yang baik dan benar bagi mahasiswa bimbingannya.
8. Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi selaku ketua sidang peneliti yang telah membantu peneliti dalam memberikan arahan dan bimbingan sewaktu sidang skripsi
9. Ibu Shirley Melita Sembiring Meliala, S.Psi, M.Psi., selaku dosen pembeding yang telah memberikan saran bagi skripsi penulis dengan baik.
10. Ibu Ayudia Popy Sesilia S.Psi., M.Psi., selaku sekretaris dalam setiap seminar dan ujian skripsi penulis.
11. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mengajar dari awal perkuliahan semester hingga peneliti menyelesaikan mata kuliah dan studi akhir atau skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
12. Seluruh pegawai ataupun staff administrasi Universitas Medan Area yang telah membantu dalam mengeluarkan surat-surat penting sewaktu penelitian
13. Ucapan terimakasih kepada Ibu Herlina Siregar dan Bapak Heber Rapar, selaku kedua orang tua penulis yang telah memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi.



14. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada saudara Edwin Reymondo Rapar dan saudari Fillia Tesalonika Rapar karena telah memberikan semangat dalam menuntaskan skripsi ini.
15. Ucapan terimakasih juga penulis berikan kepada Putri Muliani Tania, Monaria Jennifer Mapella Siregar, Nindy Lorenza Lubis, serta Liny Marlina, karena telah membantu penulis dalam penelitian skripsi ini.
16. Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being me.
17. Ucapan terimakasih juga penulis berikan kepada Luhan, Song Jong Ki, Jin Go, SongKang dan segenap member EXO karena telah membantu memotivasi penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan dengan segala kebaikan didunia dan diakhirat atas keikhlasan dan kebaikan semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya, khususnya pengembangan untuk ilmu Psikologi.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan didalam penelitian skripsi ini. Untuk itu pula, peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan dimasa yang akan datang.

## DAFTAR ISI

### HALAMAN SAMBUL DEPAN

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN .....              | i    |
| LEMBAR PENGESAHAN .....               | ii   |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....       | iii  |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iv   |
| MOTTO .....                           | v    |
| KATA PENGANTAR.....                   | vi   |
| DAFTAR ISI.....                       | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                    | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                 | xiv  |

### BAB I

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| PENDAHULUAN.....                      | 1  |
| A. Latar Belakang Masalah .....       | 1  |
| B. Identifikasi Masalah.....          | 7  |
| C. Batasan Masalah .....              | 8  |
| D. Rumusan Masalah.....               | 9  |
| E. Maksud Dan Tujuan Penelitian ..... | 9  |
| F. Manfaat Penelitian .....           | 10 |
| F.1 Manfaat Secara Teoritis .....     | 10 |
| F.2 Manfaat Secara Praktis.....       | 10 |

## BAB II

|  |           |
|--|-----------|
| <b>LANDASAN TEORI.....</b>                                 | <b>11</b> |
| <b>A. Stres .....</b>                                      | <b>11</b> |
| A.1. Pengertian Stres Dalam Menyusun Skripsi .....         | 11        |
| A.2. Faktor-Faktor Stress .....                            | 15        |
| a) Faktor Fisik .....                                      | 15        |
| b) Faktor Lingkungan.....                                  | 17        |
| c) Faktor Kepribadian .....                                | 20        |
| d) Faktor Kognitif .....                                   | 21        |
| e) Faktor Sosial-Budaya.....                               | 22        |
| A.3. Jenis-Jenis Stress .....                              | 24        |
| A.4. Aspek-Aspek Stress.....                               | 27        |
| a) Aspek Fisiologis atau Biologis .....                    | 27        |
| b) Aspek Psikologis .....                                  | 27        |
| c) Aspek Fisiologis atau Biologis .....                    | 27        |
| d) Aspek Psikologis .....                                  | 27        |
| A.5. Gejala Stress .....                                   | 31        |
| <b>B. Resiliensi.....</b>                                  | <b>34</b> |
| B.1. Pengertian Resiliensi .....                           | 34        |
| B.2. Faktor-Faktor Resiliensi .....                        | 36        |
| B.3. Aspek-Aspek Resiliensi .....                          | 40        |
| B.4. Karakteristik Individu Yang Memiliki Resiliensi ..... | 42        |

|    |   |    |
|----|---|----|
| C. | Hubungan Antara Resiliensi dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Psikologi UMA..... | 43 |
| D. | Kerangka Konsep.....  | 46 |
| E. | Hipotesis Penelitian .....  | 46 |

### **BAB III**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                   | <b>47</b> |
| A. Tipe Penelitian .....                         | 47        |
| B. Indetifikasi Variabel Penelitian .....        | 48        |
| C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian..... | 48        |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian.....           | 49        |
| D.1. Populasi .....                              | 49        |
| D.3. Teknik Pengambilan Sampel.....              | 50        |
| E. Metode Pengumpulan Data.....                  | 50        |
| E.1. Teknik Pengumpulan Data.....                | 50        |
| E.2. Prosedur Pengumpulan Data .....             | 51        |
| F. Validitas Dan Reliabilitas .....              | 54        |
| F.1. Validitas .....                             | 54        |
| F.2. Reliabilitas.....                           | 55        |
| G. Analisis Data.....                            | 55        |

### **BAB IV**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>58</b> |
|--|-----------|

|   |    |
|---|----|
| A. Orientasi Kancan Penelitian .....        | 58 |
| B. Persiapan Penelitian .....               | 59 |
| C. Pelaksanaan Penelitian.....              | 60 |
| D. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas ..... | 61 |
| E. Analisis Data Dan Hasil Penelitian.....  | 62 |
| G. Pembahasan .....                         | 69 |

## BAB V

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>PENUTUP</b> .....             | <b>74</b> |
| A. Kesimpulan .....              | 74        |
| B. Saran .....                   | 74        |
| C. Kelebihan Dan Kelemahan ..... | 75        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....      | <b>76</b> |
| <b>LAMPIRAN</b> .....            | <b>79</b> |

## DAFTAR TABEL

**Tabel 1.**

Skala Resiliensi Setelah Uji Coba ..... 61

**Tabel 2.**

Skala Stress Setelah Uji Coba..... 62

**Tabel 3.**

Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran ..... 63

**Tabel 4.**

Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan ..... 64

**Tabel 5.**

Rangkuman Analisa Korelasi  $r$ Product Moment..... 65

**Tabel 6.**

Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik .. 67

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Lampiran 1                          |     |
| Skala Resiliensi.....               | 79  |
| Lampiran 2                          |     |
| Skala Stress.....                   | 84  |
| Lampiran 3                          |     |
| a. Data Resiliensi.....             | 88  |
| b. Data Stress.....                 | 92  |
| Lampiran 4                          |     |
| Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 96  |
| a. Resiliensi.....                  | 96  |
| b. Stress.....                      | 97  |
| Lampiran 5                          |     |
| Uji Alat Ukur.....                  | 98  |
| Lampiran 6                          |     |
| Uji Linearitas dan Hipotesis.....   | 104 |
| Lampiran 7                          |     |
| 1. Blue Print Resiliensi.....       | 106 |
| 2. Blue Print Stres.....            | 109 |

**Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area**

Sindi Gristin Rapar

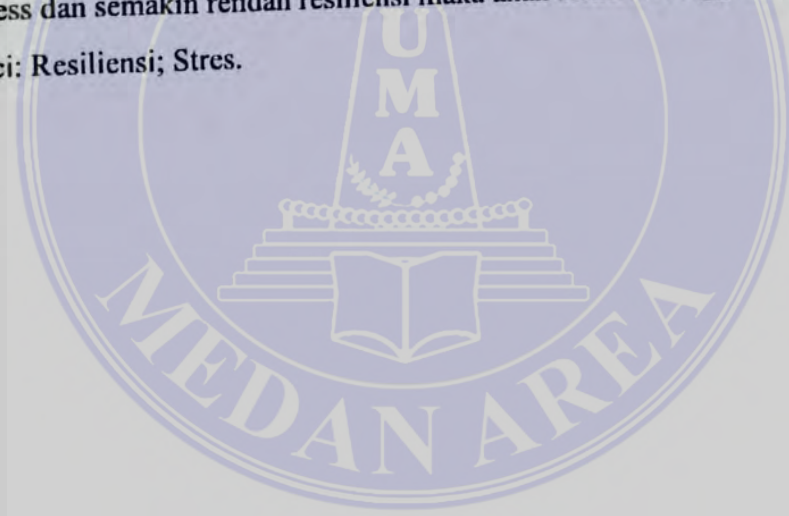
Universitas Medan Area

E-mail : [sindiarmy123@gmail.com](mailto:sindiarmy123@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area stambuk 2017. Populasi penelitian berjumlah 486 mahasiswa dan sampel yang diambil 100 subjek penelitian. Fenomena yang terjadi dilapangan sesuai dengan hasil penelitian, dimana banyak mahasiswa yang tamat tidak tepat waktu. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala liker dengan teknik purposive sampling dan pengujian hipotesis berdasarkan product moment. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,406$ , dengan Signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ . Artinya daya juang mahasiswa fakultas psikologi diuniversitas medan area tergolong rendah dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini berkontribusi sebanyak 16,50% untuk resiliensi dan stress sebanyak 83,50% yang dipengaruhi oleh factor lainnya, seperti perekonomian, Masalah kesehatan dan lainnya. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah stress dan semakin rendah resiliensi maka akan semakin tinggi stress.

Kata Kunci: Resiliensi; Stres.





## Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

Sindi Gristin Rapar

Universitas Medan Area

E-mail : [sindiarmy123@gmail.com](mailto:sindiarmy123@gmail.com)

### Abstract

This study aims to see the relationship between resilience and stress in psychology faculty students at the Medan Stambuk area 2017. The research population was 486 students and the sample was 100 research subjects. The phenomenon that occurs in the field is in accordance with the results of the study, where many students do not graduate on time. The scale used in this study is a Liker scale with purposive sampling technique and hypothesis testing based on product moment. This result is evidenced by the correlation coefficient  $r_{xy} = -0.406$ , with significant  $p = 0.000 < 0.05$ . This means that the fighting spirit of students from the psychology faculty at the Medan Area University is relatively low in completing theses. Therefore, the results of this study contribute as much as 16.50% to resilience and stress as much as 83.50% which is influenced by other factors, such as the economy, health problems and others. Thus the hypothesis which reads that the higher the resilience, the lower the stress and the lower the resilience, the higher the stress.

**Keywords:** College Student; Resilience; Stress.

**How to Cite:** Gristin Sindi. 2021, Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UMA, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 1:Halaman.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya, manusia memiliki hambatan yang harus dilewati semasa hidupnya, salah satu hambatan tersebut adalah ketika duduk dibangku perkuliahan. Mahasiswa pada akhirnya harus mengerjakan tugas akhir atau skripsi ketika berada dibangku perkuliahan. Mahasiswa adalah sekelompok orang yang belajar di perguruan tinggi, institut, dan akademisi. Ketika seorang mahasiswa berada di semester akhir mereka, dan telah menyelesaikan semua mata kuliah atau SKS yang diperlukan serta mereka sedang mengerjakan skripsi maka mahasiswa tersebut telah memenuhi persyaratan kredit untuk kelulusan. Di setiap angkatan, beberapa mahasiswa gagal menyelesaikan skripsinya. Bagi seorang mahasiswa, sebelum sarjana, ia harus membuat tugas akhir, yaitu skripsi.

Skripsi adalah karya ilmiah yang dilakukan oleh seorang mahasiswa pada akhir masa studi berdasarkan hasil studi atau tinjauan pustaka atau gambaran dari suatu masalah umum (Darmono & Hasan, 2005). Skripsi merupakan salah satu ujian akhir diperguruan tinggi, yang formatnya tercantum dalam Pasal 15 ayat 2 UU Pemerintah No. 30 Tahun 1990, yaitu: ujian masuk sekolah, ujian akhir semester, ujian tesis, program pendidikan akhir, ujian strata 1 dan ujian ujian diploma. Paragraf pertama esai 16 mengulangi pernyataan tentang ujian strata satu yang terdiri dari ujian hasil

studi dan ujian untuk mendapatkan gelar atau meja hijau. Ditegaskan dalam Undang-Undang Nasional 30/1990 bahwa definisi skripsi sebagai tugas akhir bukanlah syarat kelulusan yang sempurna, tetapi mengacu pada universitas, yang berarti persyaratan untuk ijazah pada pendidikan strata satu.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi harus melalui proses yang panjang seperti mengidentifikasi topik studi, melakukan bimbingan, mendapatkan bahan referensi untuk topik skripsi, mengumpulkan data, menemukan topik yang memenuhi standar skripsi, mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing, dan mengerjakan skripsinya. Proses panjang ini akan membuat stres bagi mahasiswa yang menyusun skripsi dikarenakan banyak kendala yang harus dilalui mahasiswa akhir dalam prosesnya. Kendala yang sering dihadapi mahasiswa ketika tidak menyelesaikan skripsi tepat waktu, antara lain keterbatasan dalam membuat judul yang menarik, menemukan buku-buku yang sesuai, dan menemukan waktu janji temu dengan pembimbing atau Kajur. Ada banyak hambatan yang mendorong mahasiswa untuk memberikan tekanan pada mereka, seperti kecemasan, depresi, sulit berkonsentrasi, keterlambatan ujian, dan frustrasi.

Hal ini membuat mahasiswa lebih lama untuk lulus atau wisuda. Menurut Suprpti Slamet dan Sumarmo Markam's *Introduction to Clinical Psychology* (2003), stres adalah suatu keadaan dimana emosi seseorang tidak sepadan dengan kemampuannya untuk mengatasinya. Stres adalah kemampuan yang mendorong individu untuk beradaptasi dan bertahan (Green, Rathus & Nevidi, 2005). Stres adalah ketidaknyamanan yang terjadi

pada mahasiswa sebagai akibat dari berbagai stresor seperti frustrasi, konflik, stres, dan perubahan diri, serta dapat menimbulkan berbagai reaksi, antara lain respons fisiologis, respons emosional, respons perilaku, dan respons kognitif (Gadzela ke Masteni, 2005; Fitriani ke Septiani, 2016). Stres mahasiswa sarjana mencakup faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kondisi fisik, perilaku, kognisi, emosi dan faktor eksternal, seperti faktor lingkungan fisik dan sosial budaya (Atkinson, Rettob, 2008).

Reivich dan Shatte (2002) berpendapat bahwa seseorang dengan kualitas daya tahan adalah orang yang mampu mengatasi dalam meringankan beban yang menimpanya. Ko Dr Judith Herman (Sri Mulyani Nasution 2011) menemukan bahwa resiliensi meningkatkan kemampuan seseorang untuk menahan stres dan mengurangi kemungkinan mengalami stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2013) di Universitas Mulawana berhasil menunjukkan bahwa tekanan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir meningkat secara signifikan. Kesulitan yang terjadi secara terus menerus akan menimbulkan stress, dan jika sekelompok dengan teman satu kelas yang menyelesaikan skripsi kelas atau di bawah menyelesaikannya terlebih dahulu, dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya agar tidak merasa tertekan. Hasil penelitian Imandiri, Widyastuti dan Jonosewojo, (2017). Kesulitan tersebut antara lain kesulitan dalam mencari topik, menemukan judul, mencari sampel, dan menemukan alat ukur yang digunakan, kesulitan memperoleh referensi, keterbatasan waktu penelitian,

proses revisi berulang, pengawasan yang sibuk, dan sulitnya mencari Umpan balik dari dosen dan pembimbing saat menyelesaikan skripsi, dll.

Penelitian lain, Cahyani & Akmal, (2017) Selain itu, mahasiswa mengalami kesulitan dalam menulis skripsi seperti malas, kurang motivasi, takut bertemu dosen, kurangnya waktu untuk bimbingan, kesulitan mencari topik dan judul. Dan ketika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan kesulitan saat ini maka beberapa akan mengalami stres, kesedihan, dan depresi akan terjadi. Hal tersebut menjadi tantangan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi pada strata 1. Dengan kata lain, seseorang memiliki jawaban atau tanggapan atas tantangan dan kesulitan tersebut. Beberapa mekanisme di atas melibatkan peningkatan stres dalam literatur hipotetis, ada beberapa alasan mengapa stres meningkat menurut Santrock (2003), yaitu: 1) Konflik yang terlalu berat ; 2) Sifat manusia akan sangat mempengaruhi kinerja menyelesaikan skripsi, memungkinkan mahasiswa untuk fokus pada masalah yang mereka hadapi saat mengerjakan skripsi; 3) Faktor psikologis juga mempengaruhi kinerja dalam menyelesaikan skripsi. Jika seorang mahasiswa memecahkan masalah yang dihadapi lebih cepat, dia juga lebih cepat menemukan jawaban atas masalahnya.

Hasil penelitian dari Yulanda (2017) juga menunjukkan bahwa factor internal pada mahasiswa/I sangat berpengaruh besar dalam menyelesaikan tugas akhir yang diberikan pihak kampus kepada mahasiswa. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulanda, terdapat 64,38% sumbangan yang diberikan oleh factor internal. Indikator penyelesaian skripsi menurut

penelitian Yulanda adalah rajin melakukan bimbingan serta revisi skripsi dengan dosen pembimbing, dan indikator yang membuat mahasiswa sulit menyelesaikan skripsi adalah ketekunan dalam melakukan bimbingan serta ulet dalam menyelesaikan revisian. Maka dari itu, mahasiswa wajib memiliki kemampuan adaptasi internal yang tinggi kendati mampu bertahan dalam tekanan maupun dalam kondisi yang sangat sulit ketika menyelesaikan skripsi. Fleksibilitas seperti ini dapat disebut dengan resiliensi pada akademik mahasiswa. Resiliensi akademika adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam bertahan dikondisi sulit serta mampu menghadapi tantangan bahkan trauma yang dialami selama masa hidupnya (Ulfa,2016).

Mahasiswa dituntut memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tantangan atau masalah yang muncul selama belajar atau mengajar, yang juga dapat disebut dengan ketangguhan akademik (Gizr, 20004). Menurut Reivich dan Chater (2002), ada beberapa faktor yang membangun resiliensi yaitu 1) faktor individu, dimana individu memiliki kemampuan untuk mengatasi segala kesulitan dalam penyusunan skripsi, 2) faktor keluarga, dimana individu dilahirkan dari suasana yang harmonis. Di lingkungan tersebut, individu akan mendapat dukungan dan bimbingan penuh ketika menghadapi kesulitan dalam penulisan skripsi. 3) Faktor lingkungan, faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangan ketahanannya untuk mengatasi segala permasalahan saat menulis skripsi.

Berdasarkan fenomena diatas, mendorong peneliti untuk melakukan wawancara singkat pada mahasiswa fakultas *psychology* UMA yang sedang

mengerjakan tugas akhir skripsi. Wawancara dilaksanakan dipergustakaan UMA dengan 3 subjek.

*Pernyataan yang subjek 1 pada saat diwawancarai adalah subjek merasa kesulitan tidur, pola makannya berantakan, berat badan naik secara drastic, dan merasa gelisah(MS. Januari 2021). Hasil dari wawancara pada mahasiswa kedua berkata, subjek tidak mengerjakan skripsinya setelah disuruh dosen pembimbing untuk ganti judul.(LM. Januari 2021). Subjek 3 berkata, skripsi merupakan hal yang paling dia tunggu karena menurutnya inilah salah satu tantangan yang harus dilewati walaupun dia merasa sangat kesulitan menemukan literature serta harus mengurangi waktu bermain dan tidurnya demi mencapai keinginannya.*

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk merespon secara efektif dan produktif ketika menghadapi trauma atau ketidaknyamanan, yang berperan penting dalam mengendalikan stres dalam kehidupan sehari-hari (Reich dan Shotter, 2002). Untuk mengatasi tekanan tersebut, mahasiswa dituntut untuk membiasakan diri dengan tuntutan, perubahan dan frustrasi selama kuliah. Beberapa orang memiliki resiliensi yang baik, menyadari bahwa kesalahan dan kegagalan yang terjadi tidak dapat dihindarkan namun mereka dapat belajar untuk menyelesaikannya dan bertahan. Jika daya tahan individu tinggi, maka individu tersebut dapat mengelola stress dan mengatasi kesulitan yang terjadi. Resiliensi yang baik memungkinkan orang untuk

memecahkan masalah, mengelola stres dengan lebih baik, dan memiliki cara berpikir yang berbeda ketika menghadapi masalah.

Menurut Fernanda Rojass (2015), resiliensi merupakan kunci bertahan hidup untuk mengatasi rintangan, tantangan dan kesulitan. Kemudahan terjadi ketika orang melalui pengalaman sulit dan tahu bagaimana bertahan dan mengatasi kesulitan ini. Tentu saja, resiliensi akan mengarah pada bentuk penyesuaian yang lebih baik selama atau setelah masalah/tantangan. Resiliensi juga merupakan kemampuan untuk mempertahankan keadaan mental atau emosional ketika seseorang sedang mengalami stres (Keye & Pidgeon, 2013). Reivich dan Shatte (2002), sulit untuk dapat mengatasi, menghadapi masalah atau masalah utama dunia, hidup dalam tekanan, menyentuh kesulitan atau masalah dunia.

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti tertarik untuk lebih dalam meneliti, mengenai riset “Hubungan Antara Resilience dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UMA”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berlandaskan latar belakang masalah diatas, maka peneliti akan meneliti hubungan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di fakultas psikologi UMA. Banyak dari mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stress ketika hendak menyelesaikan tugas akhir skripsi, hal ini dikarenakan pencarian literature,



judul, maupun bertemu dengan dosen pembimbing, serta mengurus pengajuan kenaikan berkas agar dapat mengikuti berbagai seminar dan sidang. Beberapa mahasiswa memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya dan memilih langsung bekerja sehingga mahasiswa tersebut tidak mendapat gelarnya. Ketika mahasiswa dapat bertahan dengan keadaan yang sulit atau bertahan dalam menyelesaikan masalah yang terjadi ketika menyelesaikan skripsi, maka dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki resiliensi yang tinggi, berbeda halnya dengan mahasiswa yang menghindari skripsinya, maka mahasiswa itu memiliki resiliensi yang rendah terhadap kesulitan dalam menyusun skripsi.

Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Antar Resiliensi Dengan Stress dalam Menyusun skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UMA”.

### **C. Batasan Masalah**

Berlandaskan identifikasi masalah yang ada di atas, peneliti tertarik memutuskan untuk meneliti yang terfokus pada “Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UMA2017”. Dengan syarat menjadi sampel merupakan mahasiswa/I yang sedang mengerjakan skripsi dan mahasiswa/I fakultas psikologi UMA stambuk 2017.

#### D. Rumusan Masalah

Sebagian dari mahasiswa UMA tidak tamat tepat waktu dan enggan untuk mengerjakan skripsinya, dikarenakan banyaknya hambatan dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir, seperti pencarian literature, janji temu dengan dosen, penguruasn berkas-berkas dan factor lainnya. Ketika hal ini terjadi maka mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk bertahan, beradaptasi serta memiliki daya juang yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi.

Maka dari itu penelitian ini dirumuskan menjadi "Hubungan Antar *Resilience* dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UMA?". Penelitian ini untuk melihat adakah hubungan antara kedua variable. Dengan populasi berjumlah 446 orang mahasiswa yang aktif, dengan kriteria sampel mahasiswa fakultas psikologi UMA, stambuk 2017, yang sedang menyusun skripsi.

#### E. Maksud Dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk melihat "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UMA", serta memberikan bukti yang *empiric*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan atau tidak adanya hubungan antara resiliensi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi universitas medan area stambuk 2017.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **F.1 Manfaat Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk mengembangkan teori resiliensi, sebagai pendukung dalam memperkuat bahwa resiliensi berhubungan dengan stress yang dialami oleh mahasiswa psikologi universitas medan area stambuk 2017.

### **F.2 Manfaat Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberi informasi terkait resiliensi yang berhubungan dengan stress yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dan sedang menyusun skripsi. Mengimbau mahasiswa bahwa resiliensi berkaitan erat dengan stress ketika mengerjakan skripsi. Memberikan motivasi bagi mahasiswa untuk meningkatkan resiliensi dalam mengerjakan skripsi. Mengimbau untuk mempunyai insight dalam penyajian solusi untuk mahasiswa, untuk mengutamakan peningkatan resiliensi selama mengerjakan skripsi.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Stres

##### A.1. Pengertian Stres Dalam Menyusun Skripsi

Stres dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, ekonomi, status sosial dan jabatan yang di sandang seseorang. Stres berasal dari bahasa latin "*singere*" yang berarti "keras" (*stricus*). Stres adalah suatu keadaan perasaan tertekan baik secara fisik maupun psikis (Chaplin, 2002; Dalam Rahayu, Ardani; 37). Abbas (2007) berpendapat bahwa stres adalah keadaan fisik dan psikologis seseorang yang mengalami fungsi abnormal, dapat terjadi pada siapa saja dan kapan saja pada setiap individu dan tidak membedakan antara jenis kelamin, usia, posisi, atau status sosial ekonomi. Istilah stres mengacu pada bagaimana seseorang dapat beradaptasi dengan situasi yang membuatnya tertekan atau tuntutan yang melebihi batas kemampuan seseorang untuk mengatasi stres (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Pada dasarnya, stres terjadi ketika seseorang dihadapkan pada keadaan atau peristiwa yang dianggap sebagai ancaman bagi kesehatan fisik atau mentalnya. Situasi tersebut disebut *stressor* dan respon individu disebut respon stres (Atkinson, et al; 2010). Stres disebabkan oleh tuntutan yang berada di luar kemampuan individu. Orang yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya merasa tegang di dalam.

Ketegangan yang terus-menerus dan tidak terselesaikan berkembang menjadi stres.

Dalam beberapa definisi stres yang disebutkan di atas, stres dapat digambarkan sebagai keadaan di mana individu mengalami peristiwa atau peristiwa yang tidak simpatik, yang membuat individu merasa tertekan ketika menghadapi peristiwa tersebut.

(Rasmun, 2004:09) mengatakan bahwa beberapa konsep stres adalah:

- a. Stres adalah gejala subjektif yang dialami seseorang secara alami dan merupakan akibat dari tuntutan lingkungan.
- b. Stres adalah respon psikologis, respon fisiologis dan perilaku seseorang ketika mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan yang dibuat dan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan, yang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut dalam jangka waktu tertentu bertemu, dihadapkan dengan perkembangan zaman. Jarak.
- c. Istilah stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap berbagai tuntutan di luar kemampuan (Bambang Tarupolo, 2002: 04).

Pada umumnya mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir seluruhnya telah menyelesaikan mata kuliahnya dan sedang mengerjakan skripsi atau tesisnya (Pratiwi & Lailatulshifah, 2012). Disertasi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk

menggambarkan suatu karya ilmiah berupa penjelasan hasil penelitian sarjana yang membahas suatu masalah atau fenomena dalam bidang keilmuan tertentu dengan kaidah yang berlaku (Zuchrufia, 2013). Disertasi disusun sedemikian rupa sehingga mahasiswa mampu menulis dan menulis karya ilmiah sesuai dengan bidang studinya.

Stres didefinisikan sebagai suatu keadaan di mana beban individu tidak sebanding dengan kemampuan menahan atau mempertahankan beban tersebut (Markam, Suprapti, 2007; 35). Stres disebabkan oleh tekanan hidup dan kebutuhan atau tujuan yang saling bertentangan. Konflik muncul ketika suatu objek memiliki nilai ganda bagi seseorang. Ketika seseorang mengalami stres, ada respons terhadap stres yang dirasakan, yang Yusuf (2011:112) membagi menjadi empat respons: yaitu (1) respons fisik, yang berupa kelelahan fisik, seperti kelelahan. B. gangguan tidur yang dimanifestasikan. , sakit kepala dan telapak tangan. sering berkeringat; (2) respons emosional yang ditandai dengan pengabaian, ketidakpuasan, dan ketakutan; (3) Agresi, ekor atau respons perilaku yang ditandai dengan berbohong. yang menutupi kesalahan; (4) pemrosesan reaksi pikiran, yang ditandai dengan masalah konsentrasi, perfeksionisme, pemikiran negatif. Tidak ada prioritas dalam hidup. Keempat jawaban tersebut menjelaskan gejala stres belajar pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi ketika dihadapkan pada stresor.

Tria septiani dan Nurinda fitriah (2016) untuk tugas akhir yang berjudul Hubungan Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Kedinasan. Hasil di atas memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan dimensi resiliensi dan 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* ( $r = -0,235; p < 0,05$ ). Dari sini dapat disimpulkan bahwa orang dengan resiliensi tinggi mengalami lebih sedikit stres. Di sisi lain, mereka yang berada di bawah banyak tekanan kurang elastis. Selain itu, penelitian Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto (2016) dari Universitas Sanata Dharma Yogyakarta menyatakan bahwa stres mahasiswa yang menulis disertasi tinggi karena tidak dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam proses persiapan ini.

Widuri (2012), dalam penelitian mahasiswa yang menulis disertasi di Universitas Ahmad Dhalan, menyatakan bahwa mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi, beradaptasi dan tetap dapat mengembangkan keterampilannya sendiri. Kemampuan individu untuk bertahan hidup, bangkit, dan kemudian beradaptasi dengan kondisi yang keras melindungi individu dari efek buruk dari presipitasi. Orang yang tangguh dapat mengatasi segala macam masalah dalam hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta memiliki ketahanan yang lebih tinggi dan dengan demikian membantu mengatasi

stres. Stres yang dialami siswa berupa stres fisik, emosional, kognitif, dan kemudian interpersonal.

Faktor penyebab stres terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal meliputi kecerdasan dan keterampilan, sedangkan faktor eksternal meliputi kebutuhan motivasi, keluarga, kampus, dan ekonomi.

## A.2. Faktor-Faktor Stress

Menurutnya faktor stres yang dikutip dari buku Santrock, 2003 (Nurmaningtyasih & Indah, 2015) meliputi faktor fisik, faktor lingkungan, faktor kognitif, faktor kepribadian, faktor sosiokultural dan strategi koping.

### a) Faktor Fisik

Hans Selye, pelopor dalam penelitian stres, mendefinisikan stres sebagai kerusakan aktual yang terjadi pada tubuh manusia oleh berbagai jenis stres. Apa pun peristiwa atau rangsangan yang dihadapi individu di lingkungannya, itu akan menghasilkan respons stres yang sama di dalam tubuh. Selyer mencatat bahwa beberapa pasiennya memiliki berbagai masalah, seperti kematian, pengangguran, dan penangkapan. Terlepas dari masalahnya, gejala yang paling umum adalah kehilangan nafsu makan, kelemahan otot, dan penurunan minat dunia. **Generalized**



Adaptation Syndrome (GAS) adalah konsep yang dikembangkan oleh Selye yang menggambarkan efek keseluruhan pada tubuh saat dibutuhkan. GAS berisi tiga level: Peringatan, Perlawanan, dan Kelelahan.

Pertama, pada fase peringatan dini, orang secara singkat mengalami syok, yaitu ketika kemampuan menahan tekanan lebih rendah dari biasanya, individu mengenali adanya stres dan berusaha menghilangkannya. Otot melemah, suhu tubuh turun, tekanan darah juga turun. Kemudian muncul apa yang disebut countershock, di mana terjadi pertahanan tekanan, korteks adrenal mulai membesar dan produksi hormon meningkat. Fase peringatan atau warning ini berlangsung singkat (Nevid, Rathus, & Grenee, 2003 & Nurmaningtyasih, Indah 2015). Segera individu akan memasuki tahap resistensi atau perlawanan. Dimana pertahanan terhadap stres menjadi semakin intens dan segala hal dilakukan untuk menangkal stres. Pada fase pertahanan, tubuh individu dipenuhi dengan hormon stres. Tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernapasan meningkat. Ketika semua upaya untuk mengelola atau mengatasi stres gagal dan stres berlanjut, individu memasuki kondisi kelelahan atau kelelahan. Di sini kerusakan dalam tubuh meningkat dan mudah lemas serta mudah terserang penyakit

(Nevid, Rathus & Grenee, 2003; dan Nurmaningtyasih, Indah 2015).

Dewasa ini banyak penyakit yang digambarkan sebagai psikosomatik, yaitu penyakit tubuh yang dikondisikan secara mental. Penyakit ini ditandai dengan tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, eksim, kesulitan bernafas, dll. Hal ini disebabkan oleh perasaan tertekan yang muncul karena ketidakmampuan individu untuk mencapai apa yang diinginkannya. Bisa juga karena persaingan dalam hidup. (Daradjat, 1989 dan Nurmaningtyasih, Indah 2015).

#### **b) Faktor Lingkungan**

Banyak faktor, besar dan kecil, dapat menambah stres dalam kehidupan siswa, itulah sebabnya mereka disingkirkan oleh siswa. Kadang-kadang ada situasi di mana siswa merasa sangat mobile sehingga individu merasa tidak dapat mengikuti. Selain itu, kemampuan beradaptasi individu dapat kewalahan pada waktunya. Istilah yang paling umum adalah kata teknis yang digunakan untuk overload adalah burnout, risiko ketidakberdayaan, keputusan yang disebabkan oleh stres akibat kerja keras. (Batu Sant untuk Nurmaningtyasih, Indah 2015). Interaksi antara manusia dan lingkungan sangat erat kaitannya dengan kesehatan. Kondisi lingkungan yang sehat

mendukung kesehatan manusia, sebaliknya lingkungan yang tidak sehat mempengaruhi kesehatan manusia, termasuk kesehatan mental. Karena hubungan antara manusia dan lingkungan harus terus ditingkatkan untuk meningkatkan kualitas hidup. Sehingga masyarakat dapat memanfaatkan lingkungan untuk melakukan berbagai aktivitas. Lingkungan, kekuatan pendorong di belakang kehidupan, dirancang untuk meningkatkan kesehatan dalam aktivitas sehari-hari. (Notosoedirdjo & Latipun, 2007 dan Nurmaningtyasih, Indah 2015).

Menurut Pirnes dan Aronson (dalam Nurmaningtyasih, Indah 2015), burnout membuat orang sangat kelelahan secara fisik dan emosional. Beberapa kampus terkait burnouts menjadi penyebab nomor satu mahasiswa drop out sebelum lulus, dengan angka mencapai 25% di beberapa kampus. Mahasiswa yang menghentikan studinya selama satu atau dua semester selama periode ini umumnya dianggap lemah. Sekarang kadang disebut "cuti membaca" karena para mahasiswa sangat ingin kembali ke bangku kuliah. Hal ini dapat mendorong siswa yang merasa terlalu stres. Beberapa strategi biasanya diterapkan dengan mengurangi jumlah kursus atau beban yang lebih seimbang terkadang memberikan hasil yang baik. Semua jenis insentif tidak hanya membebani individu, tetapi juga menyebabkan konflik.

Konflik muncul ketika individu harus membuat keputusan tentang dua atau lebih perjalanan yang saling bertentangan. Ada tiga jenis konflik yaitu: pendekatan, penghindaran dan pendekatan atau penghindaran. Konflik pendekatan terjadi ketika individu diberi pilihan dari dua rangsangan atau situasi yang sama-sama menarik. Penghindaran konflik terjadi ketika individu harus memilih antara dua rangsangan yang tidak sama menariknya. Sedangkan pendekatan atau penghindaran konflik terjadi ketika hanya ada satu stimulus atau situasi, tetapi memiliki kualitas positif dan negatif. Konflik inilah yang sering membuat orang merasa bimbang sebelum mengambil keputusan. Ketika waktu untuk memutuskan tiba. (Santrock, 2003 dan Nurmaningtyasih, Indah 2015). Menurut Miller (an Nurmaningtyasih, Indah, 2015), d" Tendenz mendominasi mereka kebanyakan menghindari konflik. Bukan berarti konflik yang dapat ditimbulkan stres pada individu ada hubungannya dengan hal itu, yaitu frustrasi. Frustrasi yang erat kaitannya dengan situasi juga dapat menyebabkan stres. Frustrasi sebagai semua situasi di mana individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika seorang pemimpin ingin dan tidak menanganis, mereka menjadi frustrasi. Dunia remaja telah membangun begitu banyak frustrasi sehingga orang-orang yang sedang stres menyukainya.

c) **Faktor Kepribadian**

Para peneliti saat ini berfokus pada apa yang dikenal sebagai pola perilaku tipe A, sekelompok sifat yang menunjukkan daya saing berlebihan, kemauan keras, ketidaksabaran, lekas marah, dan permusuhan yang diyakini terkait dengannya. Orang yang bermusuhan dan memberontak sering disebut sebagai "reaktor panas", yang berarti mereka memiliki respons fisiologis yang kuat terhadap stres, meningkatkan detak jantung, mempercepat pernapasan, dan mengencangkan otot, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penyakit jantung. Peneliti Murray, dkk menguji pola perilaku tipe A pada anak-anak dan remaja. Mereka menemukan bahwa anak-anak dan remaja dengan pola perilaku tipe A lebih cenderung memiliki kondisi seperti gejala radiovaskular, ketegangan otot dan gangguan tidur. Dalam sebuah penelitian terhadap 990 remaja, komponen pola perilaku tipe A yang terkait dengan kompetensi fungsional rendah (harga diri rendah, standar kinerja rendah, dan kontrol eksternal) adalah perasaan persaingan yang tidak sabar dan agresif dan perasaan Celtic; 1990) (dalam Nurmaningtyasih, Indah 2015). Jika Anda tidak mengenal tipe orang itu, Anda menyadari adanya trio emosional dalam peristiwa tersebut, Anda secara otomatis memicu reaksi Anda sendiri, bukan stres. Itu benar-benar bukan ancaman bagi ayam, katamu di bawah tekanan yang tidak perlu.

Keluar dari zona normal dan masuk ke zona darurat. Karena itu, dia bereaksi terhadap situasi dengan jantung berdebar. Menurut Hilton (dalam Nurmaningtyasih, Indah 2015), faktor pribadi berkaitan dengan kekuatan dan kelemahan seseorang. Misalnya, mudah menangis, khawatir, sulit berbicara dengan orang baru, lalu sulit mengungkapkan pendapat. Dengan cara ini, individu tidak memiliki teman dan tidak merasa nyaman. Selain itu, menurut Gibson et al (1990, Nurmaningtyasih, Indah, 2015) individu secara subjektif percaya bahwa faktor pribadi meliputi: kecemasan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, biaya kehilangan kesehatan yang mengecewakan, dan depresi.

**d) Faktor Kognitif**

Apa yang orang anggap sebagai stres tergantung pada bagaimana mereka menilai dan menafsirkan suatu peristiwa secara kognitif. Pandangan ini diungkapkan dengan sangat jelas oleh seorang peneliti bernama Richard Lazarus (dalam Nurmaningtyasih, Indah, 2015). Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk *menggambarkan secara individual peristiwa opininya dalam hidupnya sebagai opini tentang peristiwa yang mengancam atau menantang dan pandangan efeknya, apakah itu peristiwa yang kompeten.*

Pandangan Lazarus dinilai beberapa kali dalam dua tingkat yaitu peringkat primer dan peringkat sekunder.

Swart (2004) menjelaskan bahwa sumber stres dalam situasi ini berkaitan dengan kapasitas intelektual individu. Berkaitan dengan kemampuan mengolah informasi dan data agar terhindar dari stres. Cox (Gibson et al., 1990) (dalam Nurmaningtyasih & Indah, 2015) juga menjelaskan bahwa faktor ini mudah dikenali karena berwujud perilaku tertentu.

**e) Faktor Sosial-Budaya**

Beberapa tekanan sosial budaya adalah masalah tekanan budaya dan tekanan status sosial ekonomi. Adaptasi budaya itu sendiri mengacu pada perubahan budaya yang dihasilkan dari kontak langsung dan terus menerus antara dua kelompok budaya yang berbeda. Stres adaptif adalah hasil negatif dari adaptasi. Pada saat yang sama, status sosial ekonomi sering memberikan tekanan besar pada kaum muda dan keluarga mereka. Sosial budaya memiliki arti yang sangat luas, namun sosial budaya dalam hal ini selalu mengatur bagaimana sesuatu harus dilakukan. Wallace (dalam Nurmaningtyasih & Indah, 2015) mengemukakan hubungan antara budaya dan kesehatan mental, yang meliputi tiga hal, yaitu budaya yang mendukung dan menghambat kesehatan mental, budaya yang memberikan peran

tertentu kepada orang dengan gangguan jiwa, dan berbagai bentuk spiritualitas sebagai konsekuensinya dikarenakan faktor penghambatan budaya. Contoh gangguan psikologis karena faktor budaya adalah dampak atau impact. Ini adalah penyakit mental yang ditandai dengan kejutan mendadak, teriakan, kehancuran, dan bahkan pembunuhan.

Menurut definisi Abdullah (dalam Nurmaningtyasih & Indah, 2015), faktor ini meliputi tiga bidang kehidupan, yaitu pekerjaan, lingkungan dan keadaan keluarga yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Swart (2004; Nurmaningtyasih & Indah, 2015) juga menjelaskan bahwa faktor ini ditandai dengan rasa malu, perasaan aneh, godaan dan kesepian.

Atkinson (dalam Rethob, 2008) menyatakan bahwa ada dua faktor penyebab stres menulis pada mahasiswa yang menulis disertasi, yaitu:

1. **Factor Internal**

Faktor ini muncul dari individu, tetapi juga dari faktor emosional, kognisi, kondisi fisik dan perilaku yang ditunjukkan mahasiswa saat mengerjakan disertasi.

2. **Factor Eksternal**

Faktor ini muncul dari lingkungan sosial budaya dan lingkungan mahasiswa, ketika mahasiswa berada dalam



lingkungan dimana teman-temannya sedang menyelesaikan dan melaksanakan disertasi tetapi individu tersebut belum tiba atau tertinggal oleh temannya, dapat stres menjadi pemicu bagi mahasiswa.

Santorock (2003) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab stres adalah:

- a. Terlalu banyak bekerja, konflik dan frustrasi menyebabkan perasaan tidak berdaya, kelelahan fisik dan kelelahan emosional.
- b. Tipe kepribadian, setiap orang memiliki tipe kepribadian. Rollow May (dalam Susanto, 2004; hlm. 11) berpendapat bahwa kepribadian adalah nilai stimulus non-sosial, artinya kepribadian merupakan stimulus bagi orang lain. Bagaimana orang lain bereaksi terhadap lingkungan atau orang lain disebut kepribadian.
- c. Faktor kognitif dalam paparan individu terhadap kondisi stres tergantung pada bagaimana individu secara kognitif merespon, mengevaluasi, atau menafsirkan peristiwa.

### A.3. Jenis-Jenis Stress

Menurut Jenita DT Donsu (2017), stres biasanya dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

a) **Stres Akut**

Stres juga dikenal sebagai flight or flight response. Stres akut adalah respons terhadap ancaman, tantangan, dan ketakutan tertentu dalam tubuh manusia. Dalam beberapa kasus, respons stres akut langsung dan intens menyebabkan getaran

b) **Stres Kronis**

Stres kronis lebih sulit diatasi dan memiliki efek jangka panjang.

Menurut Priyoto (2014) stres dibedakan menjadi tiga bagian berdasarkan gejalanya, yaitu:

a. **Stres Ringan**

Stres ringan adalah salah satu penyebab stres paling umum yang dihadapi setiap orang, termasuk banyak tidur, kemacetan lalu lintas, dan kritik dari atasan. Tekanan ringan berlangsung selama beberapa menit atau jam. Stres ringan ditandai dengan peningkatan antusiasme, peningkatan penglihatan, peningkatan energi, penyimpanan lebih sedikit energi dan peningkatan kemampuan untuk menyelesaikan skripsi, seringkali perasaan lelah tanpa alasan, gangguan sistem pencernaan, otak, perasaan ketidaknyamanan. Stres ringan sangat membantu karena dapat mendorong orang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh saat menghadapi tantangan hidup.

**b. Stres Sedang**

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang adalah karena rekan kerja, anak yang sakit, atau anggota keluarga yang berada jauh dalam waktu lama tidak dapat teratasi. Stres sedang ditandai dengan nyeri perut, lendir, relaksasi otot, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan ringan.

**c. Stress Berat**

Stres berat adalah kondisi yang berlangsung lama yang dapat berlangsung selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, termasuk perselisihan perkawinan yang terus-menerus, kesulitan keuangan jangka panjang karena ketidakmampuan untuk memperbaiki diri, pemisahan dari keluarga, dan relokasi, penyakit kronis tubuh, dan perubahan psikologis. Stres berat meliputi kesulitan dalam aktivitas, hubungan sosial yang terganggu, kesulitan tidur, emosi negatif, konsentrasi yang buruk, kebingungan, perasaan kelelahan, ketidakmampuan untuk melakukan tugas-tugas sederhana, peningkatan penyakit sistemik, dan ditandai dengan peningkatan rasa takut.

Stress adalah gejala psikologis yang diakibatkan adanya tekanan dari luar maupun dalam diri seseorang. Stress dibagi menjadi tiga bagian yaitu, stress ringan, sedang dan berat.

**b. Stres Sedang**

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang adalah karena rekan kerja, anak yang sakit, atau anggota keluarga yang berada jauh dalam waktu lama tidak dapat teratasi. Stres sedang ditandai dengan nyeri perut, lendir, relaksasi otot, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan ringan.

**c. Stress Berat**

Stres berat adalah kondisi yang berlangsung lama yang dapat berlangsung selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, termasuk perselisihan perkawinan yang terus-menerus, kesulitan keuangan jangka panjang karena ketidakmampuan untuk memperbaiki diri, pemisahan dari keluarga, dan relokasi, penyakit kronis tubuh, dan perubahan psikologis. Stres berat meliputi kesulitan dalam aktivitas, hubungan sosial yang terganggu, kesulitan tidur, emosi negatif, konsentrasi yang buruk, kebingungan, perasaan kelelahan, ketidakmampuan untuk melakukan tugas-tugas sederhana, peningkatan penyakit sistemik, dan ditandai dengan peningkatan rasa takut.

Stress adalah gejala psikologis yang diakibatkan adanya tekanan dari luar maupun dalam diri seseorang. Stress dibagi menjadi tiga bagian yaitu, stress ringan, sedang dan berat.

#### A.4. Aspek-Aspek Stress

Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Smith, 2012 (dalam Naning, 2014) terbagi atas dua, yaitu :

##### a) Aspek Fisiologis atau Biologis

Aspek *biologis* dari stres merupakan salah satu bentuk gejala fisik. Gejala fisik stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, penyakit kulit, dan keringat berlebih. Selain itu, gejala fisik lainnya juga diwujudkan seperti ketegangan otot, pernapasan dan jantung tidak teratur, gugup, gelisah, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dll (Wilkinson, 2002).

##### b) Aspek Psikologis

Menurut Sarafino dan Smith, 2012 (dalam Naning, 2014), aspek stres dibagi menjadi dua bidang, yaitu:

##### c) Aspek Fisiologis atau Biologis

Aspek biologis dari stres adalah bentuk keluhan fisik. Gejala individu stres fisik termasuk sakit kepala, sulit tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, penyakit kulit dan keringat berlebihan. Selain itu, gejala fisik lainnya seperti ketegangan otot, pernapasan jantung tidak teratur, gugup, gelisah, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dll. (Wilkinson, 2002).

##### d) Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres, berupa gejala stres psikologis, meliputi:

### 1. **Gejala *Kognisi* (Pikiran)**

Kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir seseorang, dan orang yang sedang stres seringkali mengalami kesulitan mengingat dan berkonsentrasi. Selain itu, Davis, Nelson, dan Argus (dalam Naning, 2014) mengemukakan bahwa gejala kognitif juga bermanifestasi sebagai harga diri rendah, kecemasan kinerja, rasa malu ringan, ketakutan akan masa depan, dan emosi yang tidak stabil.

### 2. **Gejala *Emosional***

Kondisi stres dapat memengaruhi stabilitas emosi pribadi, dan orang yang mengalami stres mungkin secara khusus menunjukkan gejala lekas marah, kecemasan yang tidak semestinya, kesedihan, dan depresi. Gejala emosional lainnya juga ditandai dengan ketidakmampuan mengatasi masalah, perasaan cemas atau putus asa, perasaan tertekan dan mudah tersinggung (Wilkinson, 2002; Davis, Nelson, & Agus dalam Safitri Naning, 2014).

### 3. **Gejala *Tingkah Laku***

Situasi stres dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari, yang seringkali negatif dan menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala perilaku meliputi: kesulitan bekerja sama, kehilangan minat, ketidakmampuan untuk bersantai, kecemasan ringan atau syok, dan peningkatan

keinginan untuk seks, obat-obatan, alkohol, dan merokok (Wilkinson, 2002; Davis, Nelson dan Agus, dalam safitri Nanning, 2014).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek stres bersifat fisik dan mental. Aspek fisik yang ditandai dengan gejala fisik adalah sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, keringat berlebih, ketegangan otot, detak jantung tidak teratur, lekas marah, lekas marah, lekas marah, gelisah. Sedangkan gangguan jiwa merupakan gejala gangguan kognitif, emosi dan perilaku.

Menurut Gadzella dan Masten, 2005 (dalam Tria Septiani, 2016), stres adalah pengalaman mahasiswa dari lingkungan yang tidak simpatik yang disebabkan oleh berbagai stresor yaitu frustrasi, konflik, stres, perubahan dan pemaksaan diri yang mengarah pada stres. Berbagai respon, yaitu respon fisiologis, respon emosional, respon perilaku, dan penilaian kognitif terhadap stres yang dirasakan. Gadzella dan Masten, 2005 (dalam Tria Septiani, 2016) mengemukakan bahwa ada lima kategori stresor yang dihadapi mahasiswa, yaitu:

- a) **Frustrasi**, yaitu pengalaman yang berkaitan dengan pencapaian tujuan yang tertunda, kejadian sehari-hari yang menyebabkan frustrasi, kurangnya sumber daya yang tersedia, kegagalan untuk

mencapai serangkaian tujuan, ketidaksetujuan sosial, dan peluang yang ditolak.

- b) **Konflik**, berupa evaluasi pilihan antara dua atau lebih alternatif yang sama-sama diinginkan, dua atau lebih alternatif yang sama-sama tidak diinginkan, dua alternatif yang diinginkan, dua alternatif yang tidak diinginkan.
- c) **Tekanan**, yaitu daya saing, tenggat waktu penyelesaian tugas (*deadlines*), aktivitas berlebihan dan hubungan interpersonal.
- d) **Perubahan-perubahan**, termasuk pengalaman yang tidak menyenangkan, sejumlah perubahan sekaligus, tetapi juga gangguan dalam hidup dan gangguan dalam pencapaian tujuan.
- e) **Keinginan diri (*Self Imposed*)**, antara lain keinginan bersaing, keinginan banyak orang untuk menjadi populer, kekhawatiran akan banyak hal, keterlambatan akademik, pemecahan masalah, dan kecemasan menghadapi ujian dan disertasi.

Respon terhadap stres terdiri dari respon fisik, emosional, perilaku dan kognitif. Respon terhadap stresor akademik menurut Gadzella (dalam Tria septiani, 2016) dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) ***Physiological (reaksi fisik)***, berupa keringat berlebih, gagap, gemetar, gerakan cepat, kelelahan, sakit perut, sulit bernapas, sakit punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi,



penurunan berat badan atau penambahan berat badan secara drastis.

- b) *Emotional (reaksi emosi)*, termasuk ketakutan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan.
- c) *Behavioral (reaksi perilaku)*, yaitu menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan mekanisme pertahanan, dan menjauhkan diri dari orang lain.
- d) *Cognitive Appraisal, (Penilaian kognitif)*, Bagaimana orang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan Bagaimana menerapkan strategi untuk menghadapi masalah. Jika seseorang memiliki masa komitmen, orang tersebut akan menyelesaikan tugas secepat mungkin untuk menghindari perasaan tertekan.

#### A.5. Gejala Stress

Menurut Anies (2005 dalam Yudha Fandy Prabowo, 2009), tanda-tanda gejala stres dapat berupa sebagai berikut :

- a) Gejala psikologis berupa kecemasan dan ketegangan seringkali menimbulkan ancaman terhadap keselamatan dan kesehatan.
- b) Gejala fisik, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah biasanya dirasakan oleh pekerja seperti jantung berdebar, sakit kepala dan mual. Sampai batas tertentu, pekerja mungkin

mengalami kelelahan mental bersama dengan gejala fisik berupa penyakit kulit.

- c) Gejala perilaku yang dirasakan meliputi penurunan kualitas hubungan antara orang-orang baik dalam hubungan persahabatan maupun keluarga.

Menurut Kreitner dan Kinick (2005), stres adalah respons adaptif yang terkait dengan karakteristik dan proses psikologis individu, yang mengakibatkan tindakan, situasi, atau peristiwa eksternal yang memiliki kebutuhan psikologis dan/atau fisik khusus bagi individu tersebut.

Stres yang dihadapi mahasiswa merupakan suatu kondisi yang menurut Neuronin (Barseli, et al; 2018), terjadi ketika mereka mengalami perbedaan dalam lingkungan tempat mereka menghadapi kehidupannya, seperti situasi yang berkaitan dengan kondisi biologis, psikologis, dan fisiologis.

Menurut Andrew Goliszek Dalam second manajemen stress (2005), Gejala stres dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu gejala fisik, emosi, dan perilaku. Antara lain:

- a) Gejala fisik yang dialami oleh individu merupakan sakit kepala, nyeri otot, nyeri punggung, lemas, gangguan pencernaan, mual atau muntah, sakit perut, kehilangan nafsu makan atau nafsu makan terus-menerus, mulas, sering buang air kecil, tekanan

darah tinggi, insomnia atau keringat berlebih, keringat berlebih.

Banyak gejala lainnya.

- b) Gejala emosional yang terjadi pada individu yakni, lekas marah, kecemasan tentang hal-hal kecil, perubahan suasana hati, mimpi buruk, kecemasan, panik, sering menangis, tidak berdaya, kehilangan kendali, pikiran untuk bunuh diri, pikiran bingung, ketidakmampuan untuk membuat keputusan, dll.
- c) Gejala perilaku pada individu yang stress dapat dilihat dengan individu yang merokok, penggunaan narkoba atau alkohol, kedatangan dan keberangkatan, kehilangan minat pada penampilan, menarik atau memelintir rambut, perubahan mendadak dalam perilaku sosial, dll.

Menurut Walia (Dalam Erick Wijaya, 2016), indikator stres dapat dilihat melalui dua gejala yaitu gejala fisik dan gejala mental. Gejala yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit kuku, berkeringat, mulut kering, wajah lelah, kebiasaan tidur yang buruk, kebiasaan makan yang berlebihan dan kecenderungan untuk sering ke toilet. Gejala mental meliputi: kemarahan yang tidak terkendali, lekas marah/agresi, kecemasan tentang hal-hal kecil, ketidakmampuan untuk memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, emosi atau perilaku yang tidak normal, ketakutan atau fobia yang berlebihan, kehilangan kesadaran,

kepercayaan, menjaga jarak dengan orang lain. terlalu banyak atau kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi sama sekali, gangguan memori dan kebingungan total dalam situasi ekstrim.

Dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami stres akan mengalami gejala yaitu kurang memperhatikan penampilan, kurang tidur, nafsu makan menurun dan nafsu makan meningkat, mudah tersinggung, khawatir dan kurang perhatian.

## B. Resiliensi

### B.1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa latin "*salire*" artinya untuk musim semi dan "*resilire*" artinya kembali musim semi. Hal ini berarti resiliensi dianggap sebagai kapasitas untuk memulihkan atau bangkit kembali (Davidson et al., 2005, dalam Triyana Marlin, 2010). 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 ).

*"... a dynamic process whereby individuals show adaptive functioning in the face of significant adversity". (schoon, h.6)*

Schoon (2006; Dalam Sri Mulyani Nasution; 2011, h. 2) menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi *adversity* yang berperan penting bagi dirinya. Sedangkan Grothberg dalam Sri Mulyani (2011, h.3) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan dan bahkan kemampuan mencapai transformasi diri setelah mengalami *adversity*. Benard mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh resiko yang tergolong parah.

Connor dan Davidson (2003), mendefinisikan resiliensi sebagai: *“Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity”*. Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi meliputi kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk bangkit ketika menghadapi kesulitan. Lebih lanjut Fernanda Rojas (2015) mengemukakan bahwa kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi terjadi ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapinya, atau beradaptasi. Klien sering dihadapkan pada pola penyesuaian positif ketika menghadapi masalah atau risiko. Resiliensi adalah konsep yang mengacu pada kemampuan sistem motivasi untuk bertahan atau pulih dari kesulitan (Masten, 2007).

Peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk merespons stres secara sehat dan efektif, dalam hal ini

sangat penting untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Namun, prestasi mahasiswa tidak terlalu baik dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, sebagian mahasiswa mungkin rela menunda atau tidak melanjutkan studinya atau skripsinya. Mahasiswa maupun individu perlu beradaptasi dengan baik untuk mengubah tantangan yang mereka hadapi menjadi pengalaman dan tantangan hidup.

## B.2. Faktor-Faktor Resiliensi

Factor spesifik yang mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa menurut Everall, Altrows, dan Paulson (2006), merupakan :

### 1. Faktor Internal

Faktor internal adalah yang disebabkan oleh individu atau mahasiswa, dan faktor internal dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

#### a) Kemampuan kognitif individu

Temuan dan penelitian tentang resiliensi secara konsisten berhubungan positif dengan fungsi kognitif (Masten, Gest, Neeman & Tellegen, 1993; Richman & Fraser, 2001; Smith & Carlson, 1997; Smokowski, Reynodls & Bezruczko, Everallson, 1999, 2006). Kemampuan kognitif berkaitan dengan kemampuan untuk memahami, berkomunikasi dan memecahkan masalah tersebut.

b) Konsep diri

Konsep diri adalah keadaan tubuh, pikiran, jiwa, dan kepribadian individu untuk diri sendiri (Berzonsk, 1981 dalam Everall, Altrows dan Paulson, 2006). Memikirkan diri sendiri dengan baik meningkatkan kontrol dan hasil yang lebih baik karena individu mengenal diri sendiri (Howard & Johnson, dalam Everall, Altrows & Paulson, 2006).

c) Harga diri

Harga diri yang positif mendukung moralitas, jadi harga diri adalah harga diri yang positif (Everall, Altrows & Paulson, 2006). Harga diri yang positif mewakili penerimaan diri. Itu dibangun di atas kekuatan dan kelemahannya untuk meningkatkan kinerja (Everall, Altrows & Paulson, 2006).

d) Kompetensi sosial

Kompetensi sosial adalah kemampuan individu untuk menjalin komunikasi interpersonal yang baik dan meningkatkan hubungan interpersonal yang positif (Luthar, Smith & Carlson, 2000 dalam Everall, Altrows & Paulson, 2006). Serta rasa humor, empati, dan fleksibilitas untuk meningkatkan keterampilan sosial (Bernard, 1993;

Richardson, 1990; Rotter, 1987 dalam Everall, Altrose & Paulson, 2006).

## 2. Factor eksternal

Faktor eksternal dari individu atau lingkungan mahasiswa, faktor tersebut memiliki beberapa komponen yaitu; Dapatkan gelar sarjana cepat atau selesaikan skripsi dengan dukungan orang tua atau permintaan orang tua. Keluarga memegang peranan penting dalam penyusunan skripsi mahasiswa (Everall, 2006). Faktor sosial yang mempengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi adalah lingkungan sosial ekonomi di mana keterampilan kognitif, emosional, dan perilaku individu dapat terpengaruh (Everall, Altrows & Paulson, 2006). Kondisi sosial ekonomi berdampak besar pada pertumbuhan aksesibilitas, distribusi fasilitas dan peluang keberlanjutan individu.

Menurut Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson, dan Yuen (Utami & Pearl, 2017), sumber resiliensi adalah: Pertama, faktor individu, harga diri, *self efficacy*. Manajemen waktu, optimisme, kecerdasan, persepsi diri positif, faktor demografi (usia, jenis kelamin, ras, harapan, dll.), fleksibilitas, regulasi emosional, dan sebagainya. Kedua, faktor biologis Lingkungan awal mempengaruhi fungsi otak dan perkembangan serta struktur sistem neurobiologis. Studi juga



menunjukkan bahwa skor EEG pada anak usia 6 hingga 12 tahun terkait dengan kemampuan mereka untuk beradaptasi. Ketiga, faktor lingkungan. Lingkungan terdekat meliputi dukungan sosial, seperti komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya, ikatan yang kuat dengan ibu, stabilitas keluarga, hubungan dengan orang tua, dan dukungan sosial untuk teman sebaya. Lingkungan ini dikaitkan dengan tingkat fleksibilitas.

Menurut Reivich dan Shattread, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah sebagai berikut (dalam Nurjannah, 2018) :

- a) Faktor individu merupakan faktor dalam diri seseorang. Karakteristik individu dapat membantu seseorang mengatasi kesulitan ketika menghadapi masalah dan mengembangkan ketahanan, yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dan depresi (kesadaran diri), cinta, humor, pengertian, manajemen diri, dan orang-orang.
- b) Faktor keluarga adalah salah satu faktor terpenting untuk mendukung kesejahteraan emosional. Kehidupan keluarga yang baik membantu seseorang tetap bugar dan mengembangkan. Karakteristik keluarga meliputi kesejahteraan keluarga, kepercayaan, dan komunikasi yang baik antara anak dan orang tua.

- c) Faktor lingkungan adalah faktor yang dapat membantu individu mengembangkan ketahanan, mengatasi bencana, dan mengatasi kesulitan.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas mengatakan bahwa faktor resiliensi dapat disimpulkan ada tiga faktor resiliensi yaitu faktor personal, faktor lingkungan dan faktor keluarga.

### B.3. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh aspek-aspek yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut :

- a) Regulasi emosi (Emotion regulation)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menenangkan situasi yang penuh tekanan (Reivich & Shatte, 2002). Reivich dan Shatte (2002) menunjukkan dua keterampilan yang memungkinkan individu untuk dengan mudah mengontrol emosi mereka: keseimbangan dan kewaspadaan. Kedua teknik ini membantu seseorang untuk mengendalikan emosi di luar kendalinya, berkonsentrasi saat terlalu sibuk, dan mengurangi stres.

- b) Pengendalian impuls (Impulse control)

Pengendalian Impuls adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol keinginan internal, motivasi, preferensi, dan tekanan internal (Reivich & Shatte, 2002). Individu dapat mengontrol

depresi dengan mencegah kesalahan kognitif, untuk memberikan respon yang akurat terhadap masalah yang ada.

c) Optimisme (Optimism)

Orang yang fleksibel adalah orang yang optimis. Optimisme adalah ketika kita melihat masa depan kita cerah (Reivich & Shatte, 2002). Kepercayaan diri seseorang menunjukkan bahwa ia percaya bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan di masa depan.

d) Causal Analysis

Analisis kausal mengacu pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab masalah yang mereka hadapi. Individu yang gagal mengidentifikasi penyebab masalah yang mereka alami dengan benar akan terus melakukan kesalahan yang sama (Reivich & Shatte, 2002).

e) Empati (Empathy)

Empati berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk membaca isyarat tentang keadaan emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005). Individu yang empatik cenderung membentuk hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002).

f) Self-efficacy

Hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Self-efficacy mengacu pada keyakinan bahwa kita dapat menghadapi tantangan

dan berhasil. Self-efficacy sangat penting untuk mencapai fleksibilitas (Revich dan Shatte, 2002).

g) Reaching out

Resiliensi bukan hanya kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan keluar dari keterpurukan, tetapi lebih dari itu, resiliensi juga merupakan kemampuan individu untuk mencapai aspek positif kehidupan setelah terjadinya distress (Reivich & Shatte, 2002).

#### B.4. Karakteristik Individu Yang Memiliki Resiliensi

Menurut Sarafino (dalam Yolanda Firaressy, 2015), orang yang tangguh memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Berwatak damai dan membina hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan.
- 2) Memiliki kemampuan yang baik untuk menahan tekanan dan berusaha mengatasinya.

Menurut Grotberg (dalam Yolanda Firaressy, 2015), orang yang memiliki resiliensi adalah mereka yang memiliki:

1. Dapat mengontrol emosi dan dorongan batin.
2. Kemampuan untuk mengatasi dan mengatasi masalah
3. Mandiri dan mudah mengambil keputusan berdasarkan pemikiran dan inisiatif, dengan empati dan kepedulian yang besar terhadap orang lain.

Beberapa karakteristik dari individu yang resilien menurut Reivich & Shatte (2002) :

- a) Mampu mengatasi stres,
- b) Bersikap realistis serta optimistic dalam mengatasi masalah,
- c) Mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan nyaman.

Dari berbagai perspektif tentang karakteristik orang dengan resiliensi, dapat disimpulkan bahwa orang dengan resiliensi yang baik memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dan mengekspresikan diri dengan nyaman, memungkinkan orang tersebut membuat keputusan yang realistis dan tetap optimis. Orang masih peduli dengan orang lain.

### **C. Hubungan Antara Resiliensi dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Akhir Psikologi UMA**

Mahasiswa harus meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah dan hambatan terutama saat menulis skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa perlu tangguh untuk beradaptasi dengan kekuatan mereka dan tetap tumbuh. Kemampuan seseorang untuk beradaptasi, bertumbuh, dan bertahan dengan situasi sulit, mampu melindungi orang dari efek buruk. Siapa pun yang bertekun dapat mengatasi berbagai masalah dalam hidup. Resiliensi

adalah kemampuan seseorang untuk menjaga kesehatan dan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup dan menjalani hidup yang sehat.

Orang dengan resiliensi tinggi akan mampu pulih dari masalah atau situasi apapun. Individu yang tabah menjadi lebih kuat dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan/masalah negatif dan mampu menghadapi stres dan kesulitan yang ekstrem.

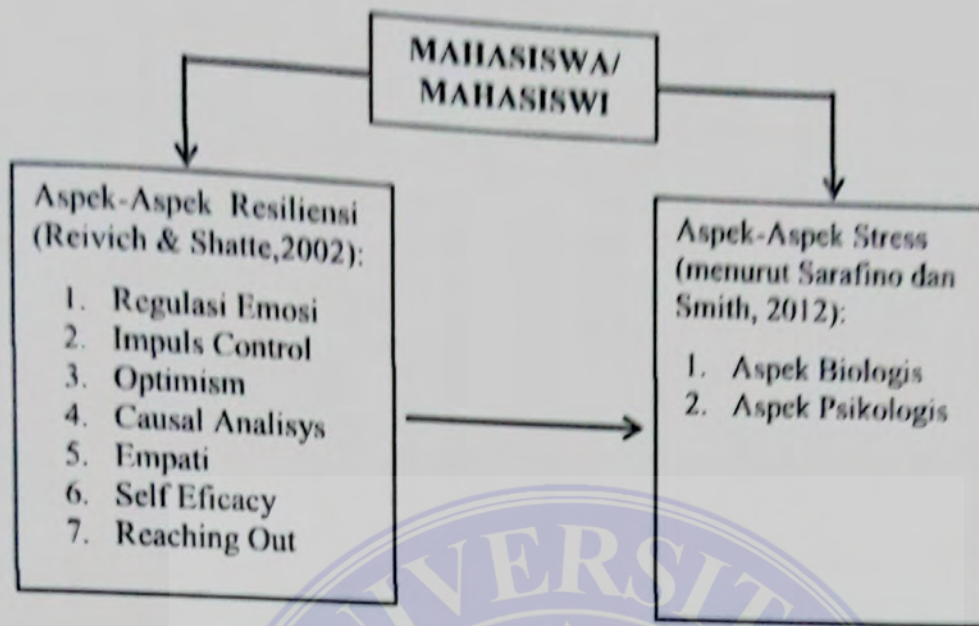
Menurut Papalia (2001), resiliensi dianggap sebagai kepribadian yang memiliki ciri-ciri, kemampuan beradaptasi yang baik, kepercayaan diri, kemampuan untuk menolong sesama, kemandirian, kemampuan bertahan, dan mampu berkonsentrasi pada penyelesaian tugas. Saat menjalin hubungan, mahasiswa menghadapi berbagai kendala dan tantangan yang dapat menimbulkan stres. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi mungkin merasa itu adalah pengalaman baru untuk menambah pengetahuan mereka, tetapi mahasiswa dengan resiliensi rendah mungkin menemukan bahwa menjadwalkan janji temu dengan dosen pembimbing yang sulit untuk dikonfirmasi dan dikomunikasikan adalah masalah besar bagi sebagian mahasiswa ini. Kurang mampu mengatasinya dan memilih untuk mengirim skripsinya ke jasa penulisan skripsi.

Greene, et al (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan menghadapi rasa sakit, atau kemampuan untuk mempertahankan kondisi seseorang agar tetap fit dalam menghadapi stres dalam kehidupan. Richardson (dalam wiwin 2018), juga menyatakan resiliensi sebagai proses menghadapi stres, kesulitan, perubahan dan tantangan yang dipengaruhi oleh

faktor protektif. Resiliensi adalah pola pikir yang memungkinkan mahasiswa untuk menemukan berbagai alternatif lain dalam mengerjakan tugas akhir dalam mencapai gelar magister dan mahasiswa melihat skripsi sebagai kegiatan yang merupakan bagian dari perkuliahannya dan salah satu tantangan dalam hidupnya. Pada tahun 2016, Tria Septiani dan Nurindah Fitriah melakukan penelitian yang berjudul hubungan resiliensi dengan stres pada siswa sekolah menengah umum, sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan antara setiap dimensi resiliensi dengan setiap dimensi stres.

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. Selain itu penelitian yang dilakukan Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto (2016) di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta menemukan bahwa stres pada mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir seharusnya memiliki daya kelenturan atau memiliki kemampuan untuk beradaptasi serta mampu bertanggung jawab atas tugas-tugas yang dia hadapi, karena dalam menyusun skripsi mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan dan mahasiswa harus menghadapi dan menyelesaikannya.

#### D. Kerangka Konsep



#### E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hal-hal teoritis maka hipotesis yang dirumuskan berbunyi ada hubungan negative antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa dengan asumsi semakin tinggi resiliensi maka stress dalam menyusun skripsi akan semakin rendah begitu juga sebaliknya semakin rendah resiliensi maka akan semakin tinggi stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi UMA stambuk 2017.



## BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan desain penelitian, tempat serta waktu penelitian, identifikasi dan definisi operasional variable penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, teknik pengumpulan data, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

### A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode kuantitatif. Melalui kuesioner, dan lain sebagainya peneliti mengumpulkan data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan. Melalui studi deskriptif ini, peneliti akan menjelaskan apa yang sebenarnya terjadi pada situasi yang sedang diteliti. Untuk metode penelitian yang menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam skripsi ini sebagaimana diuraikan dalam (Sugiyono 2017: 8), metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang didasarkan pada filosofi positivis, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dan menggunakan alat penelitian untuk data. Melakukan analisis kuantitatif / statistik terhadap data untuk merumuskan asumsi yang telah ditentukan sebelumnya.

Pendekatan kuantitatif deskriptif ini digunakan untuk mengukur hubungan antara resiliensi dan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi di UMA.

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Setiap kegiatan penelitian tentu memusatkan perhatiannya pada beberapa fenomena atau gejala utama dan pada beberapa fenomena lain yang relevan. Dalam penelitian sosial dan psikologis, umumnya fenomena termaksud merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif ataupun kualitatif. Konsep inilah yang disebut variabel (Azwar, 2007 :59). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Sugiyono (2010) yang merumuskan variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dua variabel, yaitu :

- a) Variabel bebas atau independent variable (X) : Resiliensi
- b) Variabel terikat atau dependent variable (Y) : Stress

## C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007:74). Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

### 1) Resiliensi

Resiliensi adalah ketahanan dalam menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab

## 2) Stress

Stress adalah perasaan tertekan dalam menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### D.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2018; 80) populasi adalah wilayah generalisir yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi stambuk 2017 universitas medan area yang sedang menyusun skripsi. Populasi berjumlah 446 orang.

### D.2. Sampel

Dalam penelitian ini karena jumlah populasi keseluruhan lebih dari 446 subjek, yaitu 100 subjek, dengan kriteria sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maupun yang sedang menunggu jadwal sempro, semhas, sidang atau sedang mengajukan judul di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan stambuk 2017.

### D.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011 ; 68). Teknik ini dipilih karena responden yang dijadikan sampel sudah memiliki kriteria yang sesuai dengan penelitian.

## E. Metode Pengumpulan Data

### E.1. Teknik Pengumpulan Data

Bagian penelitian yang terpenting adalah pengumpulan data. Menyusun instrumen juga merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian, namun pengumpulan data juga termasuk dalam hal yang penting. Pengumpulan data dalam penelitian perlu dipantau agar data yang akan diperoleh dapat menjaga tingkat validitas dan reliabilitas. Walaupun telah menggunakan instrumen yang valid dan reliabel tetapi jika dalam proses penelitian tidak diperhatikan bisa jadi data yang terkumpul hanya onggokkan sampah. Hermawan Wasito (sofyan, 2010:60) bahwa pengumpulan data merupakan langkah yang amat penting dalam penelitian. Data yang terkumpul akan digunakan sebagai Bahasa analisis dan pengujian hipotesis yang telah dirumuskan. Oleh Karena itu, pengumpulan data harus dilakukan dengan sistematis, terarah, dan sesuai dengan masalah penelitian.

Menurut (Sugiyono, 2018: 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah utama penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh data. Jika peneliti tidak memahami teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan memperoleh data yang sesuai standar.

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Skala psikologis berupa angket merupakan teknik pengumpulan data jawaban responden dengan memberikan rangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis. Responden hanya tinggal memilih salah satu dari pilihan yang tersedia yang berpedoman pada skala likert. Untuk memperoleh data yang dipertimbangkan, penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa Angket (*Questioner*). Teknik angket maupun kuesioner merupakan daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan atau pernyataan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket atau kuesioner disebarkan kepada responden penelitian.

## **E.2. Prosedur Pengumpulan Data**

Menurut Hadi (dalam Hadi & Taufik, 2016), Alat ukur merupakan metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian yang mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi.

Skala merupakan salah satu metode penelitian dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang berisikan aspek yang hendak diukur, yang harus dijawab atau dikerjakan oleh subjek penelitian, berdasarkan atas jawaban itu peneliti mengambil kesimpulan mengenai subjek yang diteliti.

- a) Subjek adalah Informan, yaitu orang memberi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan.
- b) Hal-hal yang dinyatakan subjek kepada peneliti benar-benar dapat dipercaya.

Metode pengumpulan data penelitian menggunakan skala psikologis berupa skala likert. Dalam skala likert, terdapat dua arah aitem. Pertama, aitem Favorable yaitu aitem dalam skala psikologi yang isinya mendukung adanya atribut psikologis dalam diri seseorang. Kedua Aitem Unfavorable adalah jenis aitem dalam skala psikologi yang tidak mendukung adanya atribut psikologis, dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju(S), tidak setuju(TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pada aitem, respon SS diberi skor 4, S =3, TS = 2, dan STS = 1. Dua skala psikologis digunakan, yaitu:

#### a. Skala Resiliensi

Resiliensi dapat juga diukur menggunakan alat ukur Resilience Quotient (RQ) yang dibuat oleh Reivich dan Shatte

(2002) berdasarkan aspek-aspek pembentuk resiliensi, yakni regulasi emosi (emotion regulation), pengendalian impuls (impuls control), optimisme (optimism), efikasi diri (self-efficacy), analisis penyebab (causal analysis), empati (empathy), serta kemampuan menjangkau (Reaching Out). Resiliensi dalam penelitian ini mengadaptasi instrumen Resilience Quotient (RQ) milik Reivich dan Shatte (2002).

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan jenis skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu setuju (SS), setuju(S), tidak setuju(TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pada aitem, respon SS diberi skor 4, S =3, TS = 2, dan STS = 1. Semakin tinggi skor yang didapat maka akan semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa, dan semakin rendah skor yang didapat maka akan semakin rendah resiliensi yang dimiliki mahasiswa/i.

#### **b. Skala Stress Dalam Menyusun Skripsi**

Skala stress yang digunakan untuk menyusun skripsi ini menggunakan skala stress yang disusun sesuai dengan aspek-aspek yang disebutkan menurut Sarafino dan Smith, 2012, yaitu Aspek Biologis atau fisik dan Aspek Psikologis yang terbagi menjadi gejala kognitif, gejala emosi, dan gejala sistem sosial atau tingkah laku. Pilihan respon berupa empat poin skala likert yaitu sangat setuju (SS), setuju(S), tidak setuju(TS), dan sangat

tidak setuju (STS). Pada aitem, respon SS diberi skor 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1. Semakin tinggi skor total yang didapat, maka mengindikasikan semakin tinggi stress yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi, dan semakin rendah skor yang dimiliki maka akan semakin rendah stress yang dialami oleh mahasiswa.

## F. Validitas Dan Reliabilitas

Sebelum sampai pada pengolahan data yang akan diolah maka alat ukur yang digunakan harus mencerminkan fenomena yang akan diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir (validitas dan reliabilitas).

### F.1. Validitas

Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid (Sugiyono, 2011; 348). Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Menurut suryabrata, 2005 (dalam ahmad saifuddin, 2020; 157), validitas adalah tentang sejauh mana suatu skala psikologi atau alat ukur psikologi mengukur atribut psikologi yang dimaksudkan. Dengan kata lain, validitas skala psikologi berkaitan dengan ketepatan skala psikologi mengukur sesuatu yang ingin diukur.

Maka dapat disimpulkan, validitas skala psikologi adalah suatu proses pembuktian bahwa struktur seluruh aspek berperilaku,



indicator perilaku, hingga seluruh aitem-aitem psikologi yang memang tersusun dari suatu konstruk atau atribut psikologi

## F.2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability*. Azwar (2009) memberikan pengertian reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya secara empirik. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi disebut dengan pengukuran yang reliabel. Syofian (2013) menyatakan bahwa, reliabilitas merupakan alat ukur untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama pula. Selain itu Syofian (2013) melanjutkan bahwa kriteria suatu instrument penelitian dikatakan *reliable* dengan menggunakan Teknik ini, bila koefisien reliabel  $>0,6$ .

## G. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah mengumpulkan data dari semua sumber data. Penelitian ini menggunakan analisis data statistik, dan akan menggunakan analisis data statistik sesuai dengan hipotesis yang diajukan, tujuan penelitian dan variabel penelitian, serta sesuai dengan struktur penelitian.

Dalam penelitian ini metode analisis yang digunakan adalah product moment karena akan menguji hubungan antara dua variabel. Variabel independen yaitu Resiliensi (X) dan Variabel dependent (Y) yaitu, Stres dalam menyusun skripsi. Rumus Product Moment :

$$r_{xy} = \frac{\sum_{xy} - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n})(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n})}}$$

**Keterangan :**

- $r_{xy}$  = koefisien korelasi antara variabel x dengan variabel y
- $\sum_{xy}$  = jumlah dari hasil perkalian antara variable x dengan variabel y
- $\sum x$  = Jumlah skor pada seluruh pernyataan
- $\sum x^2$  = jumlah kuadrat skor x
- $\sum y^2$  = jumlah kuadrat skor y
- N = Jumlah Subjek

Sebelum menggunakan teknik analisis korelasi product-moment untuk menganalisis data, terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis terhadap data penelitian yaitu:

1. Uji normalitas sebaran untuk menentukan apakah data penelitian terdistribusi atau terdistribusi sesuai prinsip kurva normal.

2. Uji linieritas digunakan untuk memeriksa apakah data variabel bebas berkaitan dengan data variabel terikat.
3. Uji Hipotesis, teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, maka menggunakan regresi linier berganda untuk melihat hubungan variabel terikat. Selanjutnya perhitungan data statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer, *SPSS 23.00 For Window*.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Adanya hubungan negative antara resiliensi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area  $r = 0,964 > 0,7$
2. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara Resiliensi dengan Stres. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,406$ , dengan Signifikan  $p = 0,000 < 0,05$ .
3. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah  $r^2 = 0,165$ . Ini menunjukkan bahwa Resiliensi berkontribusi sebesar 16,50% terhadap Stres. Stres berkontribusi sebesar 83,50%.

#### B. Saran

##### 1. Saran Bagi Fakultas

Saran bagi fakultas adalah mampu mengeluarkan jadwal seminar proposal, seminar hasil dan meja hijau sedikit lebih cepat sehingga mahasiswa dapat tamat dengan tepat waktu.

##### 2. Saran Bagi Mahasiswa

Bagi para mahasiswa diharapkan agar mampu untuk bertahan dibawah tekanan revisi skripsi ataupun pencarian literature hingga janji temu untuk dosen pembimbing. Mahasiswa harus memiliki daya juang yang tinggi sehingga dapat bertahan disegala tekanan yang datang.

### 3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memulai penelitian dengan screening data yang baik, serta tidak berfokus pada satu jurusan atau fakultas maupun universitas sehingga penelitian ini dapat memperluas wilayah generalisasinya.

#### C. Kelebihan Dan Kelemahan

##### 1. Kelebihan

- a) Menggunakan google form yang dapat menghemat biaya pengeluaran dan waktu
- b) Sampel yang digunakan berjumlah 100 orang
- c) Dapat digeneralisir pada fakultas psikologi universitas medan area
- d) Mendapatkan hubungan yang negative dimana hubungan antara resiliensi dengan stress memiliki hubungan yang negative.

##### 2. Kelemahan

- a) Hanya dapat digeneralisir pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area
- b) Tidak melakukan screening data terlebih dahulu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amacon. Reivich, K., & Shatte, A., 2002, *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Ardani, T. A, Rahayu, lin, Sholichatun, Yulia 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Atkinson, Rita L, dkk. 2010. *Pengantar Psikologi. Jilid 2. Diterjemahkan oleh : Widjaja Kusuma*. Tangerang : Interkasara Publisher.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. PustakaPelajar: Yogyakarta.
- Broto, Henricus Dimas Frandi Cahyo 2016 *Stres pada mahasiswa penulis skripsi (studi kasus pada salah satu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)*. Skripsi thesis, Sanata Dharma University.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. 2017. Peranan Spiritualitas terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41
- Darmono & Hasan, A. M. 2005. *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia. Fajarsari, L. A. 2004.
- Dr. Wiwin Hendriani, M. 2018. *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Fadilah, A.E.R. 2013. *Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi*. *eJournal Psikologi*, Volume 1, Nomor 3, Hal. 254-267.
- Gizir, C. A. 2004. *Academic factors contributing to the academic achievement of eight grade student of proverty*. Thesis Departement Educational Science of Middle East
- Goliszek, Andrew. 2005. *60 Second Management Stress*. Jakarta : PT. Bhuna Ilmu Popular.
- I.S, Suprapti Slamet., Sumarmo Markam. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: Universitas Indonesia Press. Hal 35
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. 2013. Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(06), 1-4.
- Kreitner, Robert and Kinicki , Angelo 2005 , "Perilaku Organisasi" , Salemba Empat , Jakarta.

- Siregar, Sofyan. 2010. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: Pt. Rajagrafindo Persada.
- Siregar, Sofyan. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- . 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta, cv
- Triyana, M. 2015. Hubungan antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret
- Ulfa, W. D. 2016. Resiliensi akademik pada mahasiswa yang memiliki orangtua tunggal. Skripsi Psikologi
- Widuri, E.L. 2012. Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*. Vol. IX No.2. Hal. 147-156.
- Widuri, E. L. 2012. Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2).
- Wijaya Erick. 2018. Peranan Humor Terhadap Stres Pada Remaja, Dengan Kecerdasan Emosi Sebagai Mediator. *E-Journal Psikologi Pendidikan*. Volume 11, Nomor 1. Hal 41-62
- Yollanda Firaressy 2015 HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN RESILIENSI PADA PENDUDUK MISKIN DI KELURAHAN PULAU KARAM KECAMATAN SUKAJADI. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Yulanda, B. 2017. Pengaruh resiliensi akademik terhadap prestasi akademik suatu studi pada mahasiswa angkatan 2012 program studi sarjana manajemen fakultas ekonomi universitas katolik parahyangan. Skripsi psikologi.
- Zuchrufia, Afnia Rosa. 2013. Pengaruh Menonton Film Drama Komedi Korea Terhadap Emosi Positif pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*. Universitas Ahmad Dahlan.



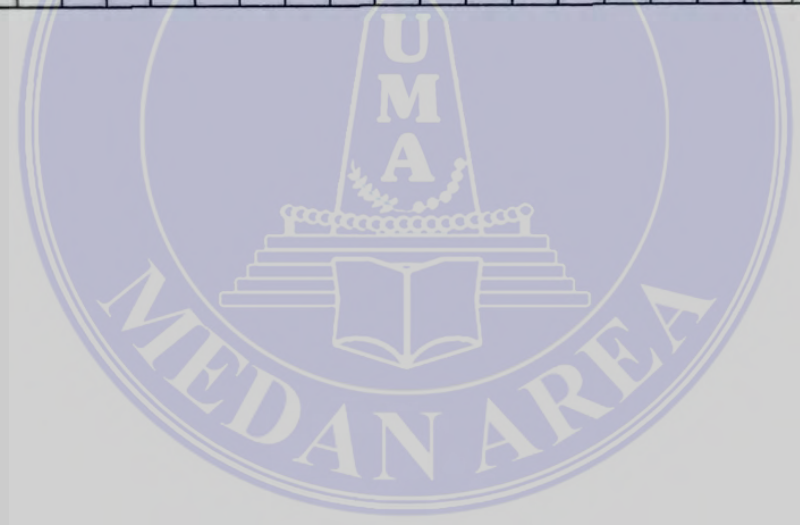








|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |





















Data Stress

| S1 | S2 | S3 | S4 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 | S13 | S14 | S15 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   |
| 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   |
| 4  | 3  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 2  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 1   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   |
| 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   |
| 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 4  | 2  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   |
| 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 4   |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 2  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3   | 2   | 4   | 4   | 2   | 4   |
| 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   |









Lampiran 4

Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Resiliensi

| Item-Total Statistics |                            |                                |                                  |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
|                       | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation |
| R1                    | 103,0100                   |                                |                                  |
| R2                    | 103,0200                   | 176,111                        |                                  |
| R3                    | 103,0900                   | 175,838                        | ,956                             |
| R4                    | 103,1300                   | 181,234                        | ,959                             |
| R5                    | 103,1300                   | 180,781                        | ,755                             |
| R6                    | 103,1300                   | 180,639                        | ,731                             |
| R7                    | 102,9900                   | 181,468                        | ,738                             |
| R8                    | 103,0300                   | 176,333                        | ,724                             |
| R9                    | 103,0100                   | 178,514                        | ,968                             |
| R10                   | 103,0200                   | 178,252                        | ,895                             |
| R11                   | 102,2100                   | 177,899                        | ,915                             |
| R12                   | 102,1900                   | 195,198                        | ,922                             |
| R13                   | 102,2000                   | 198,701                        | ,072                             |
| R14                   | 102,2000                   | 192,545                        | -,237                            |
| R15                   | 102,1800                   | 192,545                        | ,320                             |
| R16                   | 102,2100                   | 193,253                        | ,256                             |
| R17                   | 102,3300                   | 192,250                        | ,345                             |
| R18                   | 102,2600                   | 193,582                        | ,219                             |
| R19                   | 103,0800                   | 198,102                        | -,155                            |
| R20                   | 103,1000                   | 194,356                        | ,150                             |
| R21                   | 103,1200                   | 178,196                        | ,845                             |
| R22                   | 103,1100                   | 180,273                        | ,766                             |
| R23                   | 102,1700                   | 180,268                        | ,765                             |
| R24                   | 102,7800                   | 181,796                        | ,722                             |
| R25                   | 102,1800                   | 191,516                        | ,426                             |
| R26                   | 102,1500                   | 192,896                        | ,351                             |
| R27                   | 102,2500                   | 195,406                        | ,045                             |
| R28                   | 102,3600                   | 193,664                        | ,235                             |
| R29                   | 102,9000                   | 192,896                        | ,351                             |
| R30                   | 102,9500                   | 196,755                        | -,072                            |
| R31                   | 102,1600                   | 194,051                        | ,114                             |
| R32                   | 102,1600                   | 193,505                        | ,162                             |
| R33                   | 102,1900                   | 187,179                        | ,356                             |
| R34                   | 103,0000                   | 193,449                        | ,237                             |
| R35                   | 103,0200                   | 194,479                        | ,156                             |
| R36                   | 103,0900                   | 194,519                        | ,147                             |
| R37                   | 103,1400                   | 176,505                        | ,947                             |
| R38                   | 103,1100                   | 176,525                        | ,941                             |
|                       |                            | 181,962                        | ,731                             |
|                       |                            | 184,546                        | ,594                             |
|                       |                            | 184,382                        | ,584                             |

|                  |          |         |              |
|------------------|----------|---------|--------------|
| R39              | 103,1500 |         |              |
| R40              | 102,1500 | 182,795 |              |
| R41              | 102,1800 | 196,412 | ,653         |
| R42              | 101,7200 | 193,886 | -,028        |
| ITEM TIDAK VALID |          | 195,759 | ,213<br>,007 |

11,12, 14,16,17,18,24,25,27,28,29,31,32,33,40,41,42

**Reliability Statistics**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,964             | 28         |

RELIABEL 0.964 > 0.7

b. Stress

**Item-Total Statistics**

|             | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation |
|-------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| S1          | 51,1900                    | 50,236                         | ,862                             |
| S2          | 51,5400                    | 54,211                         | ,420                             |
| S3          | 51,1800                    | 50,048                         | ,908                             |
| S4          | 51,2200                    | 50,577                         | ,824                             |
| S5          | 51,3900                    | 54,846                         | ,277                             |
| S6          | 51,4500                    | 54,048                         | ,340                             |
| S7          | 51,2100                    | 50,228                         | ,888                             |
| S8          | 51,2200                    | 50,274                         | ,910                             |
| S9          | 51,1900                    | 50,236                         | ,912                             |
| S10         | 51,4400                    | 52,006                         | ,506                             |
| S11         | 51,1700                    | 50,668                         | ,810                             |
| S12         | 51,1500                    | 50,573                         | ,870                             |
| S13         | 51,1200                    | 51,400                         | ,795                             |
| S14         | 51,2200                    | 49,810                         | ,915                             |
| S15         | 51,2100                    | 50,410                         | ,866                             |
| S16         | 51,1500                    | 56,472                         | ,156                             |
| TIDAK VALID | : 5 DAN 16                 |                                |                                  |

**Reliability Statistics**

|                  |            |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,956             | 14         |

RELIABEL 0.956 > 0.7

Lampiran 5  
Uji Alat Ukur

```
RELIABILITY
/VARIABLES=R1 R2 R3 R4 R5 R6 R7 R8 R9 R10 R11 R12 R13 R14 R15 R16 R17 R18
R19 R20 R21 R22 R23 R24 R25 R26 R27 R28 R29 R30 R31 R32 R33 R34 R35 R36 R37
R38 R39 R40 R41 R42
/SCALE('RESILIENSI') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

|                        |  | Notes  |
|------------------------|--|--|
| Output Created         |  | 30-JUN-2021 16:52:07   |
| Comments               |  |  |
| Input                  | Active Dataset<br>Filter<br>Weight<br>Split File<br>N of Rows in Working Data File<br>Matrix Input | DataSet0<br><none><br><none><br><none><br>100  |
| Missing Value Handling | Definition of Missing<br>Cases Used  | User-defined missing values are treated as missing.<br>Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.<br>RELIABILITY<br>/VARIABLES=R1 R2 R3 R4 R5 R6 R7 R8 R9 R10 R11 R12 R13 R14 R15 R16 R17 R18 R19 R20 R21 R22 R23 R24 R25 R26 R27 R28 R29 R30 R31 R32 R33 R34 R35 R36 R37 R38 R39 R40 R41 R42<br>/SCALE('RESILIENSI') ALL<br>/MODEL=ALPHA<br>/STATISTICS=SCALE<br>/SUMMARY=TOTAL. |
| Syntax                 |  |  |
| Resources              | Processor Time<br>Elapsed Time   | 00:00:00.02<br>00:00:00.01   |

[DataSet0]

Scale: RESILIENSI

Case Processing Summary

|       |                       | N   | %     |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid                 | 100 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
|       | Total                 | 100 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .943             | 42         |

**Item-Total Statistics**

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| R1  | 103.0100                   | 176.111                        |                                  |                                  |
| R2  | 103.0200                   | 175.838                        | .956                             | .938                             |
| R3  | 103.0900                   | 181.234                        | .959                             | .938                             |
| R4  | 103.1300                   | 180.781                        | .755                             | .938                             |
| R5  | 103.1300                   | 180.639                        | .731                             | .940                             |
| R6  | 103.1300                   | 181.468                        | .738                             | .940                             |
| R7  | 102.9900                   | 176.333                        | .724                             | .940                             |
| R8  | 103.0300                   | 178.514                        | .968                             | .940                             |
| R9  | 103.0100                   | 178.252                        | .895                             | .938                             |
| R10 | 103.0200                   | 177.899                        | .915                             | .939                             |
| R11 | 102.2100                   | 195.198                        | .922                             | .939                             |
| R12 | 102.1900                   | 198.701                        | .072                             | .939                             |
| R13 | 102.2000                   | 192.545                        | -.237                            | .945                             |
| R14 | 102.2000                   | 193.253                        | .320                             | .946                             |
| R15 | 102.1800                   | 192.250                        | .256                             | .943                             |
| R16 | 102.2100                   | 193.582                        | .345                             | .944                             |
| R17 | 102.3300                   | 193.582                        | .219                             | .943                             |
| R18 | 102.2600                   | 198.102                        | -.155                            | .944                             |
| R19 | 102.2600                   | 194.356                        | .150                             | .946                             |
| R20 | 103.0800                   | 178.196                        | .845                             | .944                             |
| R21 | 103.1000                   | 180.273                        | .766                             | .939                             |
| R22 | 103.1200                   | 180.268                        | .765                             | .940                             |
| R23 | 103.1100                   | 181.796                        | .722                             | .940                             |
| R24 | 102.1700                   | 191.516                        | .426                             | .943                             |
| R25 | 102.7800                   | 195.406                        | .045                             | .945                             |
| R26 | 102.1800                   | 193.664                        | .235                             | .944                             |
| R27 | 102.1500                   | 192.896                        | .351                             | .943                             |
| R28 | 102.2500                   | 196.755                        | -.072                            | .945                             |
| R29 | 102.3600                   | 194.051                        | .114                             | .945                             |
| R30 | 102.9000                   | 193.505                        | .162                             | .944                             |
| R31 | 102.9500                   | 187.179                        | .356                             | .944                             |
| R32 | 102.1600                   | 193.449                        | .237                             | .944                             |
| R33 | 102.1600                   | 194.479                        | .156                             | .944                             |
| R34 | 102.1900                   | 194.519                        | .147                             | .944                             |
| R35 | 103.0000                   | 176.505                        | .947                             | .938                             |
| R36 | 103.0200                   | 176.525                        | .941                             | .938                             |
| R37 | 103.0900                   | 181.962                        | .731                             | .940                             |
| R38 | 103.1400                   | 184.546                        | .594                             | .942                             |
| R39 | 103.1400                   | 184.546                        | .584                             | .942                             |
| R40 | 103.1100                   | 184.382                        | .584                             | .941                             |
| R41 | 103.1500                   | 182.795                        | .653                             | .945                             |
| R42 | 102.1500                   | 196.412                        | -.028                            | .944                             |
| R41 | 102.1800                   | 193.886                        | .213                             | .944                             |
| R42 | 101.7200                   | 195.759                        | .007                             | .946                             |

**Scale Statistics**

| Mean     | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|----------|----------|----------------|------------|
| 105.1600 | 196.257  | 14.00917       | 42         |

```
RELIABILITY
/VARIABLES=R1 R2 R3 R4 R5 R6 R7 R8 R9 R10 R13 R15 R19 R20 R21 R22 R23 R26
R27 R28 R29 R30 R34 R35 R36 R37 R38 R39
/SCALE('RESILIENSI') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

### Reliability

|                        |   | Notes   |
|------------------------|---|---|
| Output Created         |   | 30-JUN-2021 16:56:32  |
| Comments               |   |   |
| Input                  | Active Dataset<br>Filter<br>Weight<br>Split File<br>N of Rows in Working Data<br>File<br>Matrix Input | DataSet0<br><none><br><none><br><none><br>100   |
| Missing Value Handling | Definition of Missing<br>Cases Used   | User-defined missing values are treated as missing.<br>Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.<br>RELIABILITY<br>/VARIABLES=R1 R2 R3 R4 R5 R6 R7 R8 R9 R10 R13 R15 R19 R20 R21 R22 R23 R26 R27 R28 R29 R30 R34 R35 R36 R37 R38 R39<br>/SCALE('RESILIENSI') ALL<br>/MODEL=ALPHA. |
| Syntax                 |   |   |
| Resources              | Processor Time<br>Elapsed Time  | 00:00:00.02<br>00:00:00.00  |

[DataSet0]

### Scale: RESILIENSI

#### Case Processing Summary

|       |                       | N   | %     |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid                 | 100 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
|       | Total                 | 100 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .964             | 28         |

```
RELIABILITY
/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16
/SCALE('STRESS') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=SCALE
/SUMMARY=TOTAL.
```

### Reliability

|                        |                                | Notes  |
|------------------------|--------------------------------|--|
| Output Created         |                                | 30-JUN-2021 16:58:00   |
| Comments               |                                |  |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet0   |
|                        | Filter                         | <none>   |
|                        | Weight                         | <none>   |
|                        | Split File                     | <none>   |
|                        | N of Rows in Working Data File | 100  |
| Missing Value Handling | Matrix Input                   |  |
|                        | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.<br>Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.                     |
| Syntax                 | Cases Used                     | RELIABILITY<br>/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16<br>/SCALE('STRESS') ALL<br>/MODEL=ALPHA<br>/STATISTICS=SCALE<br>/SUMMARY=TOTAL. |
|                        | Processor Time                 | 00:00:00.00  |
| Resources              | Elapsed Time                   | 00:00:00.01  |

[DataSet0]

### Scale: STRESS

#### Case Processing Summary

|       |                       | N   | %     |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid                 | 100 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
|       | Total                 | 100 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .940             | 16         |

**Item-Total Statistics**

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| S1  | 51.1900                    | 50.236                         |                                  |                                  |
| S2  | 51.5400                    | 54.211                         | .862                             |                                  |
| S3  | 51.1800                    | 50.048                         | .420                             | .932                             |
| S4  | 51.2200                    | 50.577                         | .908                             | .942                             |
| S5  | 51.3900                    | 54.846                         | .824                             | .931                             |
| S6  | 51.4500                    | 54.048                         | .277                             | .933                             |
| S7  | 51.2100                    | 50.228                         | .340                             | .947                             |
| S8  | 51.2200                    | 50.274                         | .888                             | .945                             |
| S9  | 51.1900                    | 50.236                         | .910                             | .931                             |
| S10 | 51.4400                    | 52.006                         | .912                             | .931                             |
| S11 | 51.1700                    | 50.668                         | .506                             | .931                             |
| S12 | 51.1500                    | 50.573                         | .810                             | .941                             |
| S13 | 51.1200                    | 51.400                         | .870                             | .933                             |
| S14 | 51.2200                    | 49.810                         | .795                             | .932                             |
| S15 | 51.2100                    | 50.410                         | .915                             | .934                             |
| S16 | 51.1500                    | 56.472                         | .866                             | .931                             |
|     |                            |                                | .156                             | .932                             |
|     |                            |                                |                                  | .948                             |

**Scale Statistics**

| Mean    | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|---------|----------|----------------|------------|
| 54.6700 | 58.506   | 7.64893        | 16         |

RELIABILITY  
/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15  
/SCALE('STRESS') ALL  
/MODEL=ALPHA.

**Reliability**

**Notes**

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| Output Created         |  | 30-JUN-2021 16:59:17  |
| Comments               |  |   |
| Input                  | Active Dataset<br>Filter<br>Weight<br>Split File<br>N of Rows in Working Data File<br>Matrix Input | DataSet0<br><none><br><none><br><none>  |
| Missing Value Handling | Definition of Missing<br>Cases Used  | 100<br><br>User-defined missing values are treated as missing.<br>Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.<br>RELIABILITY<br>/VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15<br>/SCALE('STRESS') ALL<br>/MODEL=ALPHA. |
| Syntax                 |  | 00:00:00.02   |
| Resources              | Processor Time<br>Elapsed Time   | 00:00:00.00   |

[DataSet0]

**Scale: STRESS**  
Case Processing Summary

|                       | N   | %     |
|-----------------------|-----|-------|
| Valid                 | 100 | 100.0 |
| Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
| Total                 | 100 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .956             | 14         |





Lampiran 6

Uji Linearitas dan Hipotesis

**Case Processing Summary**

|  | Included           |         | Excluded |         | Total |         |
|--|--------------------|---------|----------|---------|-------|---------|
|  | N                  | Percent | N        | Percent | N     | Percent |
|  | STRES * RESILIENSI | 100     | 100.0%   | 0       | 0.0%  | 100     |

**Report**

| RESILIENSI | Mean    | N   | Std. Deviation |
|------------|---------|-----|----------------|
| 33.00      | 48.0000 | 4   | 6.48074        |
| 34.00      | 51.2857 | 7   | 5.73627        |
| 36.00      | 53.0000 | 3   | 3.00000        |
| 37.00      | 56.0000 | 1   | .              |
| 46.00      | 56.0000 | 1   | .              |
| 47.00      | 48.0000 | 1   | .              |
| 48.00      | 43.0000 | 1   | .              |
| 51.00      | 48.3333 | 3   | 7.23418        |
| 52.00      | 43.8000 | 5   | 10.01000       |
| 53.00      | 49.3810 | 21  | 5.85215        |
| 54.00      | 50.1364 | 22  | 5.31212        |
| 55.00      | 49.2000 | 5   | 7.04982        |
| 65.00      | 51.6667 | 3   | 7.50555        |
| 67.00      | 49.0000 | 1   | .              |
| 71.00      | 44.0000 | 1   | .              |
| 72.00      | 40.0000 | 1   | .              |
| 73.00      | 43.0000 | 3   | 11.13553       |
| 74.00      | 43.2857 | 7   | 8.53843        |
| 75.00      | 41.0000 | 5   | 4.63681        |
| 77.00      | 54.0000 | 1   | .              |
| 85.00      | 53.0000 | 1   | .              |
| 86.00      | 39.0000 | 1   | .              |
| 88.00      | 30.0000 | 1   | .              |
| 89.00      | 29.0000 | 1   | .              |
| Total      | 47.9300 | 100 | 7.22685        |

**ANOVA Table**

|                    |                          | Sum of Squares | df |
|--------------------|--------------------------|----------------|----|
| STRES * RESILIENSI | Between Groups           | 1963.176       | 23 |
|                    | (Combined)               | 853.679        | 1  |
|                    | Linearity                | 1109.497       | 22 |
|                    | Deviation from Linearity | 3207.334       | 76 |
| Within Groups      | 5170.510                 | 99             |    |
| Total              |                          |                |    |

**ANOVA Table**

|                    |                | Mean Square | F      | Sig. |
|--------------------|----------------|-------------|--------|------|
| STRES * RESILIENSI | Between Groups | 85.355      | 2.023  | .012 |
|                    | (Combined)     | 853.679     | 20.229 | .000 |
| Within Groups      |                |             |        |      |

|               |                          |        |       |      |
|---------------|--------------------------|--------|-------|------|
|               | Deviation from Linearity | 50.432 | 1.195 | .278 |
| Within Groups |                          |        |       |      |
| Total         |                          | 42.202 |       |      |

**Measures of Association**

|                    | R     | R Squared | Eta  | Eta Squared |
|--------------------|-------|-----------|------|-------------|
| STRES * RESILIENSI | -.406 | .165      | .616 | .380        |

CORRELATIONS  
/VARIABLES=X Y  
/PRINT=ONETAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

**Correlations**

**Notes**

|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| Output Created         |  | 30-JUN-2021 17:19:39   |
| Comments               |  |  |
| Input                  | Active Dataset<br>Filter<br>Weight<br>Split File<br>N of Rows in Working Data File | DataSet0<br><none><br><none><br><none><br>100  |
| Missing Value Handling | Definition of Missing<br>Cases Used  | User-defined missing values are treated as missing.<br>Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair. |
| Syntax                 |  | CORRELATIONS<br>/VARIABLES=X Y<br>/PRINT=ONETAIL NOSIG<br>/MISSING=PAIRWISE.   |
| Resources              | Processor Time<br>Elapsed Time   | 00:00:00.00<br>00:00:00.00   |

[DataSet0]

**Correlations**

|                     | RESILIENSI | STRES   |
|---------------------|------------|---------|
| RESILIENSI          |            |         |
| Pearson Correlation | 1          | -.406** |
| Sig. (1-tailed)     |            | .000    |
| N                   | 100        | 100     |
| STRES               |            |         |
| Pearson Correlation | -.406**    | 1       |
| Sig. (1-tailed)     | .000       |         |
| N                   | 100        | 100     |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Lampiran 7

1. Blue Print Resiliensi

|  |   | AIITEM INDIKATOR   |  |
|--|---|--|--|
| ASPEK-ASPEK                              | INDIKATOR   | FAVORABLE  | UNFAVORABLE  |
|  |   | 1. Regulasi Emosi (regulation Emosional)   | Keterampilan untuk tetap tenang dan fokus  |
| 2. Pengendalian impuls (Impulse control) | Kemampuan mengendalikan dorongan dan tekanan yang muncul dalam diri seseorang | 7. Saya cenderung marah dan kesal ketika disuruh revisi skripsi<br>8. Saya akan bertanya kepada dosen pembimbing ketika ada yang kurang saya mengerti<br>9. Saya menghabiskan waktu saya untuk nongkrong bersama teman | 10. Saya tidak suka ketika bolak-balik revisi skripsi<br>11. Saya tidak berani untuk bertanya ketika saya kurang mengerti mengenai skripsi saya<br>12. Saya merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu |
| 3. Optimisme (Optimism)                  | Percaya diri memiliki kemampuan yang dimiliki                                 | 13. Saya mampu menyelesaikan skripsi saya dengan tepat waktu<br>14. Setelah revisi saya mampu menghindari kesalahan yang sama  | 16. Saya tidak mengerjakan skripsi dengan tepat waktu<br>17. Saya tidak sengaja mengalami kesalahan yang sama dalam menulis skripsi  |

|                            |   |   |  |
|----------------------------|---|---|--|
| <p>4. Causal Analysis</p>  | <p>Kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah yang terjadi</p> | <p>15. Saya merasa skripsi merupakan salah satu tugas akhir yang berat dan harus dikerjakan oleh mahasiswa</p> <p>19. Ketika ada masalah dalam revisi skripsi saya maka akan memperbaikinya</p> <p>20. Saya memahami judul skripsi yang sedang saya kerjakan</p> <p>21. Saya mampu mengidentifikasi masalah yang ada dalam skripsi saya</p> | <p>18. Saya merasa tidak mampu dalam mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir</p> <p>22. Saya tidak paham dalam merevisi bagian yang sama pada skripsi saya</p> <p>23. Saya tidak paham dalam memilih judul sehingga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi saya</p> <p>24. Saya kurang mampu mengidentifikasi masalah yang ada dalam skripsi saya</p> |
| <p>5. Empati (Empathy)</p> | <p>Kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain.</p> | <p>25. Saya mengerti alasan dosen pembimbing saat mendadak membatalkan untuk bertemu</p> <p>26. Saya mengerti mengapa dosen pembimbing saya selalu memarahi saya akibat melakukan kesalahan yang sama dalam skripsi</p> <p>27. Saya memahami ketika pembimbing menyuruh untuk merevisi bagian yang sama secara berulang</p>                 | <p>28. Saya merasa dosen pembimbing saya tidak menepati janji jadwal ketika jadwal bimbingan sudah ditetapkan</p> <p>29. Saya tidak merasa kesal akibat melakukan kesalahan yang sama secara berulang</p> <p>30. Saya merasa tidak perlu merevisi skripsi saya karena sudah bagus</p>  |

|                      |  |   |  |
|----------------------|--|---|--|
| <p>Self-efficacy</p> | <p>Keyakinan memecahkan masalah mampu</p>      | <p>31. Saya berkeyakinan dengan kerja keras akan membuahkan hasil yang memuaskan<br/>32. Saya akan merasa cemas ketika menunda-nunda mengerjakan skripsi.<br/>33. saya merasa mengerjakan skripsi adalah hal yang sulit</p>   | <p>34. Saya merasa tidak mampu ketika diberikan kritikan mengenai skripsi saya oleh dosen pembimbing saya<br/>35. Saya merasa mengerjakan skripsi adalah hal yang sulit<br/>36. Saya yakin dapat menyelesaikan setiap masalah yang menghambat dalam proses menyelesaikan skripsi saya.</p> |
| <p>Reaching out</p>  | <p>Kemampuan untuk keluar dari "zona aman"</p> | <p>37. Saya dapat mengurangi waktu nongkrong saya bersama teman-teman untuk menyelesaikan skripsi saya dengan tepat waktu<br/>38. Saya mampu menghilangkan rasa malas dalam menyelesaikan skripsi.<br/>39. Saya dapat bersosialisasi dengan orang-orang yang bersangkutan paut dengan skripsi saya.</p> | <p>40. Saya lebih memilih nongkrong bersama teman-teman daripada mengerjakan skripsi.<br/>41. Saya merasa malas dalam menyelesaikan skripsi<br/>42. Saya kurang mampu bersosialisasi terhadap lingkungan yang berkaitan dengan skripsi</p>   |

2. Blue Print Stres

| ASPEK-ASPEK                  | INDIKATOR  | AITEM   |  |
|------------------------------|--|---|--|
|                              |  | FAVORABLE   | UNFAVORABLE  |
| 1. ASPEK BIOLOGIS/ FISILOGIS | Salah satu bentuk gejala fisik   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jantung saya berdegup kencang ketika saya bertemu dengan dosen pembimbing.</li> <li>2. Saya merasa keringat saya berlebihan ketika di kritik oleh dosen pembimbing.</li> <li>3. Saya merasa seperti hendak masuk toilet ketika hendak akan melakukan ujian skripsi.</li> <li>4. Saya merasa nafsu makan saya menurun ketika mengerjakan skripsi.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Saya tidak merasa apapun ketika hendak bertemu dosen pembimbing skripsi saya.</li> <li>6. Saya tidak mengalami kecemasan apapun ketika dosen pembimbing merevisi skripsi</li> <li>7. Saya merasa biasa saja ketika akan diuji oleh dosen pembimbing dan penguji</li> <li>8. Nafsu makan saya sangat tidak stabil pada saat mengerjakan skripsi</li> </ol>          |
| 2. ASPEK PSIKOLOGIS          | Individu seringkali mengalami masalah dengan ingatan, dan konsentrasi, stres dapat merusak stabilitas emosi individu serta memengaruhi perilaku sehari-hari, yang seringkali bersifat negatif dan menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal | <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Saya merasa pola tidur saya menjadi teratur ketika mengerjakan skripsi.</li> <li>10. Saya merasa belakangan ini menjadi orang yang pelupa.</li> <li>11. Saya berusaha keras agar skripsi saya bisa selesai tepat waktu.</li> <li>12. Saya merasa cemas ketika sulit menemukan literature skripsi yang diminta oleh dosen pembimbing.</li> </ol>             | <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Saya merasa sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas skripsi</li> <li>14. Saya merasa santai ketika mempertahankan pendapat saya ketika berhadapan dengan dosen pembimbing</li> <li>15. Saya tidak tenang ketika skripsi saya tidak selesai tepat waktu</li> <li>16. Saya merasa tidak memerlukan literature yang disebutkan oleh dosen pembimbing</li> </ol> |



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7360878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Gelabuh Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ.medanarea@uma.ac.id](mailto:univ.medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 543/PPSI/01.10/VI/2021  
Lampiran : -  
Hal : Pengambilan Data

Medan, 03 Juni 2021

Yth. Wakil Rektor Bidang Administrasi  
Universitas Medan Area  
Di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

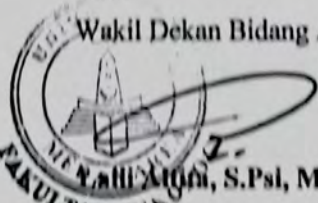
Nama : Sindi Gristin Rapar  
NPM : 178600096  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
M. N. H. H. H., S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 2712/UMA/B/01.7/VI/2021  
Lamp. : 1 (satu) Berkas  
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

22 Juni 2021

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Psikologi**

Universitas Medan Area

di - M e d a n

Dengan hormat,

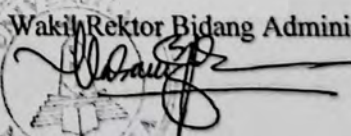
Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 543/FPSI/01.10/VI/2021 tertanggal 03 Juni 2021 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

• Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

**Nama** : Sindi Gristin Rapar  
**No. Pokok Mahasiswa** : 178600096  
**Program Studi** : Ilmu Psikologi  
**Fakultas** : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk penunjang tugas akhir dengan judul Skripsi “Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA” Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Administrasi,  
  
Dr. Utary Maharany Barus, S.H, M.Hum.

**Tembusan :**

1. Mahasiswa Ybs
2. File







# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 646 /FPSI/01.10/VII/2021  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan  
Selesai Pengambilan Data

Medan, 01 Juli 2021

Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Administrasi  
Universitas Medan Area  
Di -  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : Sindi Gristin Rapar  
Npm : 178600096  
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai mengambil data di Universitas Medan Area dengan judul "*Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA*"

Maka kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal 23 Juni 2021 s.d 01 Juli 2021 .

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan :

- Mahasiswa Ybs