

BAB 5

PEMBAHASAN, KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Pembahasan

Maksud dalam penelitian adalah untuk mencari informasi mengenai kontribusi resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja. Uji hipotesis dalam penelitian ini berupa analisis koefisien korelasi Pearson *Product Moment* dan uji regresi linear sederhana yang dilakukan melalui bantuan dari program *SPSS for Windows* versi 24.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat kontribusi antara resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja. Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil uji regresi linear sederhana dengan nilai t sebesar -11,220 dan signifikansi sebesar 0,000. Besarnya nilai kontribusi dari resiliensi terhadap stres akademik dengan melihat nilai $RSquare$ sebesar 0,259 pada hasil uji determinasi dengan artian bahwa sebesar 25,9% resiliensi memberikan kontribusi terhadap stres akademik dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Adanya kontribusi resiliensi menyatakan bahwa mahasiswa UBP Karawang yang bekerja mampu dalam memberikan respon secara sehat dan produktif saat menghadapi tekanan dalam menjalankan perkuliahan atau biasa disebut stres akademik (Reivich dan Shatte dalam Nasution, 2011). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah bagian dari perjalanan menuntut ilmu dan apabila tidak diatasi maka akan berpengaruh pada kemampuannya beradaptasi dengan kehidupan di kampus (Wulandari, 2018). Adanya stres akademik pada mahasiswa perlu untuk diketahui sedini mungkin agar dapat mencegah munculnya dampak negatif seperti

penurunan nilai, kecemasan, depresi, dan *burn out* (Pattel dalam Ekawarna, 2018). Oleh karena itu, diperlukan adanya resiliensi yang digunakan untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat ketika mahasiswa dihadapkan dengan berbagai rintangan dan hambatan (Grotberg dalam Hendriani, 2018). Berdasarkan pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian ini sesuai dengan tinjauan pustaka yang menunjukkan adanya kontribusi dari resiliensi terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja.

Uji korelasi antara resiliensi dengan stres akademik menunjukkan nilai koefisien sebesar $-0,508$, artinya kedua variabel dalam penelitian ini tergolong ke dalam interval korelasi yang kuat (Sarwono dan Budiono, 2012). Selain itu, tanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi maka stres akademik akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah resiliensi maka stres akademik akan semakin tinggi.

Hasil uji korelasi untuk setiap dimensi, menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki kaitan paling besar dengan tekanan. Hal ini dapat diartikan bahwa responden akan tetap tenang dan fokus ketika mengalami berbagai tekanan akademik, sehingga akan mendapatkan efek relaksasi dan mampu untuk mengontrol emosinya (Reivich dan Shatte dalam Nasution, 2015).

Dimensi analisis kausal menunjukkan hubungan yang signifikan dengan reaksi perilaku, artinya responden mampu untuk mengidentifikasi penyebab masalah yang terjadi pada saat perkuliahan secara akurat, sehingga tidak akan melakukan kesalahan yang berulang secara berkesinambungan (Reivich dan Shatte dalam Nasution, 2015). Dalam hal ini responden mampu mengubah situasi menjadi

lebih sehat dan memainkan peran penting, sehingga tidak akan memunculkan berbagai reaksi perilaku yang biasa ditimbulkan pada saat menghadapi stres akademik.

Berdasarkan pengujian koefisien determinasi, hasilnya menunjukkan bahwa besarnya Kontribusi dari resiliensi terhadap stres akademik sebanyak 25,9%. Hal ini mengartikan bahwa sebesar 74,1% dipengaruhi oleh variabel lain seperti *psychological well being*, motivasi, lingkungan dan *goal setting*. Adanya faktor lain yang mampu meningkatkan stres akademik mahasiswa bekerja yaitu tekanan untuk lulus semester, lamanya belajar, menyontek, banyaknya tugas, memperoleh prestasi yang rendah, keputusan untuk menentukan jurusan dan karir, serta tingkat kecemasan ketika menghadapi ujian (Rahmawati dalam Pratama dan Prihatiningsih, 2014).

Berdasarkan uji kategorisasi, hasil perolehan skor stres akademik menunjukkan bahwa Mahasiswa UBP Karawang yang bekerja memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian dari Maryama (2015) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan memiliki tingkatan stres akademik yang rendah. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres berat cenderung dialami oleh mahasiswa yang bekerja, karena mahasiswa yang bekerja memiliki beban pikiran yang cukup rumit dimana mereka harus mampu membagi waktu antara kuliah dan bekerja (Hamadi dkk, 2018).

Data analisis tambahan menunjukkan bahwa gambaran umum responden dengan tingkat resiliensi berdasarkan usia terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan yaitu sebesar 0,032 ($p < 0,05$). Perbedaan tingkat resiliensi tertinggi

berada pada responden dengan usia kurang dari 20 tahun dan memiliki nilai mean sebesar 95,31. Hal tersebut mengartikan bahwa responden penelitian yang berusia kurang dari 20 tahun memiliki kemampuan yang lebih tinggi dari responden lainnya dalam menghadapi, mengatasi dan menjadi kuat saat menjalankan perkuliahan (Grotberg dalam Hendriani, 2018).

Data demografi jika dilihat dari gambaran umum pendidikan responden menunjukkan bahwa berdasarkan fakultas terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan yaitu sebesar 0,023 ($p < 0,05$). Responden tersebut berada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) dengan nilai mean sebesar 93,89. Hal ini mengartikan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi antar responden diberbagai fakultas dan responden yang berada di FKIP memiliki tingkat resiliensi yang paling tinggi. Selain itu, tingkat resiliensi berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) juga menunjukkan adanya perbedaan, pernyataan tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Apabila dilihat dari nilai Indeks Prestasi Kumulatif, responden dengan IPK lebih dari 3,50 memiliki tingkat resiliensi tertinggi dan nilai meannya sebesar 95,45. Hasil *pre-eliminary studies* dengan responden yang memiliki IPK lebih dari 3,50 juga menyatakan bahwa responden tersebut harus mampu berjuang untuk mempertahankan prestasi hingga perkuliahan berakhir.

Tingkat resiliensi jika dilihat dari gambaran umum pekerjaan responden menunjukkan bahwa berdasarkan jam kerja terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,022 ($p < 0,05$). Responden yang mempunyai tingkat resiliensi tertinggi memiliki jam kerja kurang dari 8 jam dan nilai meannya sebesar 93,85. Hasil *preliminary studies* dengan responden yang

memiliki jam kerja kurang dari 8 jam menyatakan bahwa responden tersebut mampu untuk membagi waktu antara bekerja, kuliah, istirahat dan waktu bersama keluarga mereka.

Hasil analisis tambahan jika dilihat dari gambaran umum responden dengan tingkat stres akademik, menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin antara responden laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryama (2015) yang menyatakan bahwa "terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara mahasiswa dan mahasiswi yang kuliah sambil bekerja". Responden dengan jenis kelamin perempuan mempunyai tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada laki-laki dan mempunyai nilai mean sebesar 127,48. Perbedaan tingkat stres akademik antar jenis kelamin ini berbeda dengan hasil penelitian dari Maryama (2015), yang menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dari pada perempuan. Selain itu, tingkat stres akademik berdasarkan usia juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Responden yang berada direntang usia 20-25 tahun mempunyai tingkat stres akademik yang paling tinggi dengan nilai mean sebesar 126,25. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafifah, dkk (2017) yang menyatakan bahwa "responden yang berusia 17-25 tahun memiliki tingkat stres akademik yang sedang".

Tingkat stres akademik berdasarkan gambaran umum pekerjaan responden, menunjukkan bahwa berdasarkan masa kerja terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,010. Hasil penelitian menggambarkan

responden yang telah bekerja lebih dari 5 tahun memiliki tingkat stres akademik tertinggi.

5.2 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di UBP Karawang maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa UBP Karawang yang bekerja memiliki tingkat resiliensi yang tergolong tinggi sebesar 16,8%, mahasiswa dengan resiliensi yang tergolong sedang sebesar 66,1%, dan mahasiswa dengan resiliensi yang tergolong rendah sebesar 17,1%.
- 2) Tingkat stres akademik dalam kategori tinggi yang dialami oleh mahasiswa UBP Karawang sebesar 16,8%, mahasiswa yang mengalami stres akademik sedang sebesar 68%, dan mahasiswa yang mengalami stres akademik rendah sebesar 15,2%.
- 3) Terdapat kontribusi antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa UBP Karawang yang bekerja. Besarnya nilai kontribusi dari resiliensi terhadap stres akademik sebesar 25,9% resiliensi memberikan pengaruh terhadap stres akademik dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

5.3 Saran

a. Bagi UBP Karawang

Walaupun berdasarkan hasil kategorisasi mahasiswa yang bekerja menunjukkan sebagian besar (68%) memiliki tingkat stres akademik yang sedang akan tetapi tidak menuntut kemungkinan akan terjadi peningkatan stres akademik

di kemudian hari sehingga perlu bagi pihak UBP Karawang untuk mewaspadai dan meminimalisir adanya peningkatan stres akademik pada mahasiswa terutama mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut dimaksudkan untuk menghindari adanya dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik seperti penurunan nilai, kecemasan, depresi, dan *burn out*.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Seluruh hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan responden dengan karakteristik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, sehingga bagi penelitian selanjutnya dengan topik pembahasan yang sama perlu untuk membandingkan antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Selain itu, diperlukan juga meneliti variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi stres akademik seperti *psychological well being*, motivasi, lingkungan dan *goal setting*.



