

HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP STRESS AKADEMIK MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS SURABAYA

Riyo Eka Tandrianto
Fakultas Psikologi
Dr. Aniva Kartika, S.Psi., M.A.

ABSTRAK

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang berada pada tahun pertama perkuliahan yang dimana sering dianggap sebagai masa sulit dan penuh tantangan. Mahasiswa baru kerap merasa tertekan dengan adanya tugas perkuliahan yang sangat berbeda dengan kondisi belajar saat SMA, merasa gugup jika harus presentasi di depan kelas, kemudian timbul rasa tertekan ketika menghadapi mata kuliah yang sulit dan tidak mengetahui kemana harus meminta bantuan. Perubahan pola selama masa perpindahan dari Sekolah Menengah Atas menuju Perguruan Tinggi yang dapat menimbulkan penyebab dari stress, karena pengaruh dari situasi yang tidak stabil. Stress yang mempengaruhi proses belajar pada masa pendidikan akan mempengaruhi proses berpikir, emosi, dan perilaku itu termasuk dalam stress akademik. Oleh karena itu, diperlukan suatu ketahanan positif dari setiap mahasiswa untuk mampu meningkatkan fungsi mental serta kognitif sehingga mahasiswa selalu memiliki dorongan untuk dapat berkembang dalam menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut diperoleh apabila mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi dan dapat membangun perilaku serta mental yang positif untuk mendukung proses belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Resiliensi Akademik dengan Stress Akademik pada mahasiswa baru Universitas Surabaya. Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu *Educational Stress Scale for Adolescent* (ESSA) sebagai alat ukur Stress Akademik dan *Academic Resilience Scale* (ARS-30) sebagai alat ukur untuk Resiliensi Akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pengambilan data menggunakan *quota sampling*. Subjek penelitian adalah mahasiswa baru dengan jumlah partisipan sebanyak 171 di Universitas Surabaya. Hasil penelitian ini diperoleh melalui uji *spearman correlation* dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya Resiliensi Akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan Stress Akademik. Hasil penelitian dapat memberikan penjelasan bahwa mahasiswa baru memerlukan kondisi psikologis dengan adanya resiliensi akademik yang tinggi untuk mencegah atau menekan stress akademik.

Kata kunci : Mahasiswa Baru, Resiliensi Akademik, Stress Akademik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC RESILIENCE AND
ACADEMIC STRESS OF FRESHMEN AT THE UNIVERSITY OF
SURABAYA**

Riyo Eka Tandrianto
Fakultas Psikologi
Dr. Aniva Kartika, S.Psi., M.A

ABSTRACT

Freshmen are students who are in the first year of college which is often considered a difficult and challenging period. Freshmen often feel pressured by lecture assignments that are very different from the learning conditions in high school, feel nervous when they have to present in front of the class, then feel pressured when they face difficult lessons and don't know where to ask for help. Pattern changes during the transition from high school to university which can cause stress, due to the influence of an unstable situation. Stress that affects the learning process during education will affect the process of thinking, emotion, and behavior that is included in academic stress. Therefore, a positive resilience is needed from every student to be able to improve mental and cognitive function so that students always have encouragement to be able to develop difficulties. This condition is obtained if students have a high level of academic resilience and can build positive behavior and mentality to support the learning process. The purpose of this study is to determine the relationship between Academic Resilience and Academic Stress in freshmen at the University of Surabaya. This study used 2 measuring tools, namely the Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) as a measuring tool for Academic Stress and the Academic Resilience Scale (ARS-30) as a measuring tool for Academic Resilience. This research is a correlational quantitative research with data collection using quota sampling. The research subjects were freshmen with a total of 171 participants at the University of Surabaya. The results of this study were obtained through the Spearman correlation test with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that Academic Resilience has a significant negative relationship with Academic Stress. The result of the study can provide an explanation that freshmen need psychological conditions with high academic resilience to prevent or suppress academic stress.

Keywords : *Freshmen, Academic Resilience, Academic Stress*