

Pengaruh Efikasi Diri dan Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagaimana Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Psikologi



Syifaa Aulia Dayani

1907016119

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2023

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS BRAWIJAYA.

Penulis : Syifaa Aulia Dayani

NIM : 1907016119

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dosen Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 29 Desember 2023 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar strata I dalam Ilmu Psikologi (S.Psi).

Semarang, 2 Januari 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

H. Moh. Arifin S.Ag., M.Hum.
NIP. 197110121997031002

Penguji II

Khairani Zikrinawati M.A.
NIP. 199201012019032036

Penguji III

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji IV

Dr. H. Abdul Wahib M.Ag.
NIP. 196006151991031004

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati M.Si.
NIP. 198002202016012901

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati M.A.
NIP. 199201012019032036

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PROBLEM FOCUSED COPING
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG

Nama : Syifaa Aulia Dayani

NIM : 1907016119

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati M.Si.
NIP. 198002202016012901

Semarang, 12 Desember 2023
Yang bersangkutan

Syifaa Aulia Dayani
NIM. 1907016119

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PROBLEM FOCUSED COPING
TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS BRAWIJAYA
MALANG

Nama : Syifaa Aulia Dayani
NIM : 1907016119
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati S.Psi., MA.
NIP. 199201012019032036

Semarang, 12 Desember 2023
Yang bersangkutan

Syifaa Aulia Dayani
NIM. 1907016119

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syifaa Aulia Dayani

NIM : 1907016119

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul :

“PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS BRAWIJAYA MALANG”

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya sendiri guna memperoleh gelar sarjana psikologi UIN Walisongo Semarang, kecuali ada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan tercantum dalam daftar pustaka.

Semarang, 27 Desember 2023

Penulis



Syifaa Aulia Dayani

NIM.1907016119

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Mindfulness dan Locus of Control dengan Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Pedagang Sayur Keliling” dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW, yang selalu kami nantikan syafa’atnya di yaumul akhir.

Penyusunan skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Selesaiannya skripsi ini juga tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang turut berperan dalam melancarkan proses penelitian. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Plt Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi, M.A., selaku dosen wali sekaligus pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal studi sampai menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.

7. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang yang telah memperkenankan peneliti untuk melakukan penelitian kepada mahasiswanya dan memberikan data-data yang peneliti butuhkan.
9. Kepada seluruh responden penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang yang telah berkenan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.
10. Kepada keluarga tercinta yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dengan baik.
11. Kepada semua pihak yang sudah memberikan bantuan pada peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang namanya tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Semarang, 27 Desember 2023

Penulis



Syifaa Aulia Dayani

NIM.1907016119

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi, M.A., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Kepada kedua orang tua tercinta Alm. Bapak Armyn Dayan dan Ibu Nia Kurniasih, yang tiada hentinya mendoakan dan mendukung peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada kakak terkasih Anissa Indira, S.IP. yang selalu memberi dukungan mental maupun materi kepada penulis hingga saat ini.
6. Kepada seluruh keluarga besar penulis, khususnya Bapak Mufty Rahmat, Ibu Idzar Diantini, S.H., Mbak Octifany Widyaningroem, S.H., yang telah memberikan semangat serta dukungan materi selama perkuliahan.
7. Kepada diri sendiri yang sudah berjuang dengan sepuh hati dan seluruh tenaga sampai saat ini.
8. Kepada Vikky Alziqri JH yang senantiasa mendampingi saat suka duka dan memberikan dukungan penuh kepada penulis hingga saat ini.
9. Kepada sahabat terkasih penulis, Muthia Tamira Eldri, Isna Angzalul Rohmah, Retno Fadhillah Huzaella, Ratna Kartika Sari, Mulia Putri Mutmainah, yang telah menjadi penyemangat serta pendengar yang baik bagi penulis.
10. Kepada sahabat di perkuliahan, Nur Alfiana Sabila, Mazidatulfithriya, Rifda Nafisa, Aisya Farah, Avista Alviany, Rindang Sekar, dan Alief Fita yang telah memberikan semangat dan menemani selama masa kuliah penulis.
11. Kepada seluruh teman-teman psikologi C 2019 yang telah menemani dan memberikan warna selama masa perkuliahan.
12. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu-satu namanya.

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”

- QS. Ali Imran:139 -

-

ABSTRAK

Kehidupan mahasiswa tidak lepas dari berbagai macam masalah. Untuk menghadapi hal tersebut mahasiswa harus mempunyai daya tahan atau resiliensi, dalam lingkup akademik disebut resiliensi akademik. Pentingnya mahasiswa untuk memiliki daya tahan yang tinggi atau resiliensi akademik pada dirinya untuk mengelola stres dalam kehidupan perkuliahan dan membantunya bangkit dan bertahan dalam beragam kondisi sulit. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan problem focused coping terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya karena peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai efikasi diri dan problem focused coping yang dimiliki populasi tersebut serta pengaruhnya terhadap resiliensi akademik. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausal dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling* dengan jumlah sampel 100 responden. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi akademik dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, sedangkan variabel problem focused coping tidak berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Hal ini disebabkan mahasiswa termasuk ke dalam fase remaja akhir menuju dewasa awal memiliki daya kognitif dan emosional yang lebih matang sehingga dapat menentukan prioritasnya, kemudian ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap resiliensi akademik subjek penelitian. Sementara variabel efikasi diri dan problem focused coping secara bersamaan memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik sebesar 75.5%.

Kata kunci: Efikasi Diri, Problem Focused Coping dan Resiliensi Akademik

ABSTRACT

Student life cannot be separated from various kinds of problems. To deal with this, students must have endurance or resilience, in the academic scope called academic resilience. The importance of students to have high endurance or academic resilience in themselves to manage stress in college life and help them rise and survive in various difficult circumstances. This study aims to empirically examine the effect of self-efficacy and problem focused coping on student academic resilience. The population in this study is active students of the Faculty of Social and Political Sciences, Universitas Brawijaya to determine the result of self-efficacy examination and problem-focused coping that owned by the population and its influence on academic resilience. This research method uses causal quantitative methods with sampling techniques with proportional stratified random sampling, with a sample amount of 100 respondents. Data analysis was carried out using multiple linear regression analysis. The results of this study indicate the influence of self-efficacy on academic resilience with a significance value of $0.00 < 0.05$, while the problem focused coping variable has no effect on academic resilience. This is because students are included in the phase of late adolescence towards early adulthood which has more mature cognitive and emotional abilities so that they can determine their priorities, this research proves that there are other factors that affecting academic resilience, while the variables of self-efficacy and problem focused coping simultaneously have an influence on academic resilience by 75.5%.

Keywords: Self-Efficacy, Problem Focused Coping and Academic Resilience

DAFTAR ISI

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	i
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II	8
LANDASAN TEORI	8
A. Resiliensi Akademik	8
1. Definisi Resiliensi Akademik	8
2. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik	10
3. Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Resiliensi Akademik	11
4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam	13
B. Efikasi Diri	14
1. Definisi Efikasi Diri	14
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri	16
3. Efikasi Diri Menurut Perspektif Islam	18
C. <i>Problem Focused Coping</i>	19
1. Definisi <i>Problem Focused Coping</i>	19
2. Aspek-Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	21
3. <i>Problem Focused Coping</i> dalam Perspektif Islam	23

D.	Dampak Efikasi Diri dan <i>Problem Focused Coping</i> terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa	24
E.	Hipotesis	26
BAB III	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	27
B.	Variable Penelitian dan Definisi Operasional.....	27
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	29
E.	Teknik Pengumpulan Data	31
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	35
G.	Teknik Analisis Data	37
H.	Hasil Uji Coba Alat Ukur	38
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A.	Hasil Penelitian.....	43
1.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	43
2.	Deskripsi Data Penelitian	44
B.	Hasil Analisis Data	48
1.	Uji Asumsi.....	48
2.	Uji Hipotesis	50
C.	Pembahasan	53
1.	Pengaruh Efikasi Diri terhadap Resiliensi Akademik	53
2.	Pengaruh Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik	55
3.	Pengaruh Efikasi Diri dan Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik	56
BAB V	59
PENUTUP	59
A.	Kesimpulan.....	59
B.	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	68
RIWAYAT HIDUP	105

DAFTAR TABEL

Sampel Setiap Angkatan	30
Nilai Skoring Skala	31
Blue Print Resiliensi Akademik	32
Blue Print Efikasi Diri.....	33
Blue Print Problem Focused Coping.....	34
Kategorisasi Koefisien Reliabilitas.....	36
Hasil Uji Coba Skala Resiliensi Akademik.....	39
Hasil Uji Coba Skala Efikasi Diri	40
Hasil Uji Coba Skala Problem Focused Coping	41
Hasil Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Sebelum Item Tidak Valid Digugurkan.....	42
Hasil Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik Sesudah Item Tidak Valid Digugurkan	42
Hasil Reliabilitas Skala Efikasi Diri Sebelum Item Tidak Valid Digugurkan	42
Hasil Reliabilitas Skala Efikasi Diri Sesudah Item Tidak Valid Digugurkan	42
Hasil Reliabilitas Skala Problem Focused Coping Sebelum Item Tidak Valid Digugurkan ..	42
Hasil Reliabilitas Skala Problem Focused Coping Sesudah Item Tidak Valid Digugurkan..	42
Tabel Angkatan Subjek	43
Hasil Uji Deskriptif	45
Rentang Nilai Skor Efikasi Diri	45
Kategorisasi Skor Efikasi Diri.....	46
Rentang Nilai Skor Problem Focused Coping	46
Kategorisasi Skor Prblem Focused Coping.....	47
Rentang Nilai Skor Resiliensi Akademik.....	47
Kategorisasi Skor Resiliensi Akademik.....	48
Uji Normalitas	48
Hasil Uji Linearitas	49
Hasil Uji Multikolinearitas	50
Tabel ANOVA	50
Tabel Coefficients	51
Tabel Summary	52

DAFTAR GAMBAR

Kerangka Berpikir.....	26
Program Studi Subjek	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan mahasiswa tidak lepas dari berbagai macam masalah. Mahasiswa digolongkan sebagai fase umur remaja akhir, dimana rata-rata mahasiswa berumur 18-22 tahun. Di fase ini juga terjadi banyak perubahan dalam diri individu, contoh terjadinya perubahan-perubahan dalam sisi biologis, kognitif, serta sosio-emosional. Santrock (2007:200) menyatakan bahwa perubahan-perubahan tersebut dinyatakan sebagai periode “*storm & stress*”. Yang mana hal tersebut dimaksudkan sebagai suatu masa di mana terjadinya peningkatan ketegangan emosi yang diakibatkan oleh berubahnya fisik dan kelenjar individu, sehingga individu tersebut merasa begitu responsif ketika terdapat konflik serta rasa stres dan frustrasi yang muncul menghampirinya. Untuk menghadapi hal tersebut mahasiswa harus mempunyai daya tahan atau resiliensi, dalam lingkup akademik disebut resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kesanggupan seorang individu untuk tetap bisa terus melewati ketika dihadapi dengan segala keadaan yang mana membuat mereka merasakan seperti hidup dalam rasa trauma, tertekan, dan sengsara ketika menjalani kehidupannya (Ulfa, 2016:2). Kemampuan seseorang dalam mengembangkan, memantapkan, serta meningkatkan kompetensinya ketika dihadapkan pada suatu kerugian keadaan yang menghampirinya juga dapat disebut sebagai resiliensi akademik (Rouse, 2001:461).

Desmita (2011:2) menyatakan bahwa seorang mahasiswa harus memiliki resiliensi akademik agar mereka dapat menyelesaikan berbagai masalah yang mereka alami terlebih lagi bagi mereka yang sedang berada di semester akhir pada fase pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Berbagai macam keadaan yang tidak menyenangkan ketika mahasiswa berada di fase pengerjaan tugas akhir atau skripsi membuat mereka para mahasiswa diharapkan mampu membentuk resiliensi akademik agar dapat bertahan ketika menghadapi berbagai macam keadaan yang tidak menyenangkan tersebut. Resiliensi akademik juga bisa memastikan cara berpikir serta berhasilnya seorang mahasiswa sebagai peserta didik termasuk berhasilnya mereka ketika menyelesaikan permasalahan sulit belajarnya di universitas, karena dengan dimilikinya resiliensi akademik maka mahasiswa bisa mengatasi kesulitannya, bangun kembali dari keterpurukan, serta mencoba untuk mengatasi rasa frustrasi, stres, depresi, agar tidak menguasai dirinya.

Dapat dilihat dari penjabaran di atas bagaimana pentingnya peran resiliensi akademik dalam kehidupan mahasiswa sehari-harinya. Mahasiswa yang tidak memiliki resiliensi akademik yang baik akan mengalami stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan aktivitas akademik seorang individu di mana selama menjalani hal tersebut seorang individu banyak sekali mendapatkan tekanan untuk dapat memenuhi tuntutan pendidikannya, dan akan terjadinya ketegangan emosi apabila tuntutan tersebut tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Thawabieh and Naour, 2012:110). Jika stres akademik terus dialami mahasiswa maka akan berdampak langsung pada kualitas hidup individu itu sendiri menjadi cenderung menurunkan tingkat kualitas hidup yang mereka rasakan (Nurriyatiningrum, Zikrinawati, Lestari, & Madita, 2023:97). Penelitian lebih lanjut, Kumar (2011:142) menyatakan bahwa seorang mahasiswa yang sedang stres bisa dengan mudah terjadi perubahan emosi, penurunan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta memburuknya hubungan antar individu, memburuknya kualitas tidur dan seringkali absen pada aktivitas pendidikannya.

Melalui kesempatan ini, peneliti akan melangsungkan penelitian mengenai hal tersebut di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang. Lokasi tersebut dipilih karena melihat nama institusi yang sudah besar di dunia Pendidikan dan telah konsisten menjadi 5 besar perguruan tinggi terbaik di Indonesia, bahkan Universitas Brawijaya menempati peringkat 4 sebagai Universitas terbaik di Indonesia berdasarkan Webometrics (2023). Universitas Brawijaya juga merupakan perguruan tinggi dengan mahasiswa paling banyak kedua dan mempunyai mahasiswa dengan persebaran asal daerah paling merata di Indonesia menurut Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi (2015), dengan persentase 30% berasal dari Jawa Timur, 66% dari luar Jawa Timur, dan 4% merupakan mahasiswa asing. Hal tersebut mengartikan bahwasannya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya mempunyai kualitas pendidikan yang baik dan juga mahasiswa yang mempunyai ciri khas masing-masing berdasarkan asal daerahnya.

Menurut Gunarsa (1995:2) individu memiliki tantangannya tersendiri ketika masuk ke dalam bangku perkuliahan dikarenakan adanya banyak perubahan seperti gaya ajar dari SMA ke universitas, hubungan sosial yang berbeda, prodi yang dipilih, hingga permasalahan ekonomi. Selain itu mahasiswa pun harus menghadapi tekanan yang diakibatkan oleh perbedaan budaya di daerah di mana mereka menjalankan perkuliahan mulai dari menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, hingga perubahan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wu, Garza, & Guzman (2015:3) menjelaskan tentang mahasiswa yang

merantau akan menjumpai sebuah tantangan seperti kesulitan akademik, isolasi sosial, dan penyesuaian budaya. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan Herdi dan Ristianingsih (2021:31) mengatakan bahwa mahasiswa perantauan yang mengalami geger budaya (*culture shock*) dapat dikatakan mempunyai resiliensi yang rendah. Karena itu peneliti tertarik meneliti lebih dalam apakah hal-hal yang telah dijabarkan di atas akan mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.

Adapun pentingnya mahasiswa FISIP Universitas Brawijaya untuk memiliki daya tahan yang tinggi atau resiliensi akademik pada dirinya untuk mengelola stres dalam kehidupan perkuliahan dan membantunya bangkit dan bertahan dalam beragam kondisi sulit. Menurut Asriandari (2015:4) resiliensi menjadi hal yang utama untuk dimiliki seorang mahasiswa dikarenakan hal tersebut dapat memiliki pengaruh yang baik dalam merespon serta menyikapi masalah. Jika individu memiliki resiliensi akademik yang baik maka mereka akan mampu untuk dapat melalui berbagai kesulitan akademik yang dihadapi selama perkuliahan karena mereka akan mengubah sesuatu yang sulit tersebut menjadi sumber motivasi dan akan berusaha menyelesaikan pendidikannya di jenjang strata 1 ini.

Pada tahun 2013, *American College Health Association's* (ACHA) melakukan sebuah survei kepada sejumlah 937 mahasiswa mengenai hal apa yang mereka rasakan saat menjalani aktivitas akademiknya. Hasil dari survei tersebut menyatakan bahwa terdapat 37% mahasiswa merasa terbebani dengan tanggung jawab akademik, 25.8% mahasiswa merasa khawatir dengan tuntutan akademik dan 15.8% mahasiswa merasa depresi dengan tuntutan akademik. Lalu pada tahun 2015, *Billingsley* juga melakukan sebuah survei mengenai *mental health* kepada 1122 mahasiswa kedokteran, di mana hasil survei tersebut menyatakan terdapat 30% mahasiswa pernah menjalani perawatan medis dikarenakan mengalami masalah mental yang diakibatkan oleh tuntutan akademiknya, bahkan profesional menyatakan bahwa masalah tersebut cukup signifikan dengan 15% diantaranya mengalami depresi yang cukup signifikan yang diakibatkan oleh kesulitan akademik, serta 14.9% lainnya pernah berpikiran untuk mengakhiri hidupnya sebab tak sanggup untuk menjalani kesulitan akademik yang dialaminya.

Hal tersebut juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang. Berdasarkan pra-riset yang peneliti lakukan pada tanggal 21-23 Mei 2023 dengan metode wawancara kepada 16 mahasiswa FISIP Universitas Brawijaya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik. Stres akademik ini dikarenakan banyaknya tanggungan yang diberikan kepada mahasiswa. Selain itu

terdapat faktor tekanan untuk menjadi lebih baik karena nama Institusi yang sudah besar di dunia Pendidikan juga berpengaruh. Stres akademik ini cenderung lebih banyak dijumpai pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang membuat skripsi. Menurut wawancara yang telah dilakukan juga diketahui bahwa terdapat mahasiswa tingkat akhir yang mengalami depresi akibat pengerjaan skripsi. Hal ini dialami karena faktor dosen pembimbing yang terlalu ketat dalam membimbing skripsi mahasiswa tersebut, selain itu juga ada tekanan bahwa mahasiswa tersebut diharuskan lulus secepatnya oleh lingkungan. Stres ini mengakibatkan mahasiswa tersebut menjadi sering melamun karena *overthinking*, tidak nafsu makan sehingga bobot badannya berkurang terus menerus dan terlihat pucat juga lesu.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya resiliensi akademik yang seorang individu miliki. Faktor resiko dan protektif (internal dan eksternal) dapat mempengaruhi resiliensi akademik. Protektif internal dapat meliputi beberapa faktor seperti kerja sama, empati, kesadaran diri, penyelesaian masalah, religiustas, harapan & tujuan, serta efikasi diri (Grothberg, 1995:11). Penyelesaian masalah atau *problem solving* yang terdapat dalam faktor internal ini merupakan salah satu bentuk coping dalam psikologi, yaitu disebut dengan *problem focused coping*. Penelitian oleh Shahmirzaei dan Tamannaefifar (2019:6) yang menyebutkan bahwasannya resiliensi akademik mempunyai keterkaitan yang signifikan serta positif terhadap *problem focused coping*. Sementara itu, Hartuti dan Mangunsong (2009:107) melakukan sebuah penelitian mengenai pengaruh faktor protektif (internal dan eksternal) pada resiliensi akademik siswa yang menerima bantuan, hasil dari penelitian tersebut disimpulkan sebagai faktor protektif internal yang memiliki pengaruh signifikan ialah efikasi diri.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti melihat adanya keterkaitan satu sama lain antara efikasi diri, *problem focused coping*, dan resiliensi akademik. Kemudian terdapat urgensi penelitian mengenai hal ini dikarenakan banyaknya fenomena yang terjadi oleh mahasiswa yang disebabkan oleh resiliensi akademik yang rendah seperti stres hingga depresi, *suicidal thoughts* atau berkeinginan untuk bunuh diri, dan prokrastinasi akademik. Maka dari itu, peneliti memutuskan untuk membahas dan mengkaji pengaruh efikasi diri dan *problem focused coping* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, maka peneliti membuat beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Apakah pengaruh efikasi diri dan resiliensi akademik?
2. Apakah pengaruh *problem focused coping* terhadap resiliensi akademik?
3. Apakah pengaruh efikasi diri dan *problem focused coping* terhadap resiliensi akademik mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.
2. Menguji secara empiris pengaruh *problem focused coping* terhadap resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.
3. Menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan *problem focused coping* terhadap resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi tambahan, juga dapat memberikan masukan untuk perkembangan Pendidikan tentang pengaruh efikasi diri dan *problem focused coping* terhadap mahasiswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi institusi

Manfaat penelitian ini bagi pendidik ataupun institusi yaitu untuk lebih mengetahui dan mengenal berbagai fenomena yang dialami mahasiswa yang disebabkan oleh resiliensi akademik. Sehingga pendidik atau institusi dapat lebih peka kepada mahasiswa dan mengupayakan tindak pencegahan atau pengurangan stres akademik dengan fokus oleh efikasi diri dan *problem focused coping* agar mahasiswa memiliki resiliensi akademik yang baik.

b. Bagi mahasiswa

Manfaat penelitian ini bagi mahasiswa yaitu dapat lebih mengenali diri sendiri sehingga sadar akan sesuatu yang terjadi pada diri. Kemudian mahasiswa dapat meminimalisir tingkat stres akademik dengan cara memperkuat resiliensi akademik melalui peningkatan efikasi diri dan *problem focused coping*.

E. Keaslian Penelitian

Sebagai acuan persamaan dan perbedaan penelitian ini dan penelitian yang lalu, peneliti akan menjelaskan bagaimana hasil penelitian terdahulu yang mempunyai hubungan dengan penelitian ini. Hal ini juga berguna untuk memperluas pengetahuan peneliti akan bermacam-macam sudut pandang dan teori mengenai efikasi diri dan *problem focused coping* terhadap mahasiswa. Pada penelitian terdahulu tidak dapat ditemukannya penelitian yang mempunyai kesamaan judul yang serupa dengan judul penelitian ini, akan tetapi berikut sejumlah penelitian yang peneliti gunakan sebagai referensi:

Penelitian yang dilakukan Tiara Prawitasari dan Eni Rindi Antika (2022) yang berjudul: *Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa* menunjukkan hasil bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan Raja Aulia Pitaloka (2021) dengan judul: *Hubungan Problem Focused Coping Dan Resiliensi Akademik Pada Siswa Di Smp Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar* menyatakan bahwasannya adanya hubungan positif pada *problem focused coping* dan resiliensi akademik. Penelitian oleh Fajar Mustafa. (2022) dengan judul: *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Resiliensi pada mahasiswa rantau di Himpunan Mahasiswa Kalimantan Tengah (HMKT) Surabaya* menyatakan bahwasannya adanya hubungan positif yang signifikan pada efikasi diri dan resiliensi mahasiswa. Penelitian oleh Handy Wiranto (2022) yang berjudul: *The Relationship of Focused Coping Problems and Academic Resilience on Students of Vocational School Plus NU Sidoarjo* menyatakan bahwasannya adanya hubungan positif pada *problem focused coping* dan resiliensi akademik. Penelitian oleh Lilik Rahayu (2021) yang berjudul: *Pengaruh Efikasi Diri Akademik Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19* menyatakan bahwasannya adanya pengaruh yang signifikan pada efikasi diri akademik dan resiliensi akademik mahasiswa.

Penelitian oleh Mukhammad Sakdullah (2021) yang berjudul: Pengaruh self efficacy terhadap academic resilience pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menyatakan bahwasannya adanya pengaruh signifikan efikasi diri terhadap resiliensi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh A. Suci Paramitha (2022) yang berjudul: Pengaruh Coping Stres Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Di Kota Makassar menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh positif coping stres terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Penelitian oleh Rika Wardani (2016) yang berjudul: Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin Dalam Pembuatan Skripsi menyatakan bahwasannya adanya hubungan positif pada efikasi diri dan stres. Penelitian oleh Tari Ayu Tiasningsih (2022) yang berjudul: Hubungan Antara Strategi Problem Focused Coping Dengan Resiliensi Psikologis Pada Pelaku Usaha Travel Perjalanan menyatakan bahwasannya adanya hubungan positif yang signifikan pada strategi problem focused coping dan resiliensi psikologis. Penelitian yang dilakukan Ayu Citra Pratiwi dan Hirmaningsih (2017) yang berjudul: Hubungan coping dan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara coping dan resiliensi.

Berdasarkan penjabaran tersebut adanya sebuah perbedaan pada penelitian ini. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang” dimana belum terdapat penelitian yang memiliki tiga variabel ini. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu rata-rata terletak pada variabelnya, juga pada jumlah variabel yang digunakan, dan juga dari subjeknya yang bervariasi. Namun dari penelitian terdahulu, peneliti dapat melihat bagaimana gambaran dari variabel efikasi diri, variabel problem focused coping, dan variabel resiliensi akademik yang menambah informasi dan wawasan peneliti sehingga penelitian terdahulu dapat peneliti jadikan acuan atau referensi dalam membuat hipotesis.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi Akademik

1. Definisi Resiliensi Akademik

Van Breda (2001:158) menjelaskan bahwasannya resiliensi adalah kemampuan seorang individu untuk menjaga kemampuannya yang berguna menurut kompetensinya ketika dihadapkan pada segala aspek penyebab stress dalam kehidupan. Connor dan Davidson (2003:76) berpendapat bahwa resiliensi mencakup karakteristik pribadi yang memungkinkan seorang individu untuk bisa berkembang di tengah kesengsaraan. Dengan kata lain, seorang individu yang memiliki resiliensi adalah mereka yang mempunyai kepribadian yang bisa membantunya melakukan adaptasi dengan berhasil dan memungkinkan untuk berkembang di tengah-tengah tantangan yang dihadapi. Resiliensi bahkan dianggap oleh Riley dan Masten (2005:13) sebagai suatu hal yang mengarah pada sebuah pola individu dalam beradaptasi yang bersifat positif ketika dihadapkan pada kesulitan. Resiliensi adalah satu dari berbagai karakter yang memungkinkan seorang individu untuk mencapai tingkatan akademik yang diharapkan serta hal tersebut yang dapat menjadi pembeda antara seseorang yang berhasil dengan yang tidak. Dalam hal akademik, resiliensi dibuktikan dengan seorang mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengubah kegagalannya dalam akademik dan mencapai keberhasilannya meski hal lainnya tidak berjalan dengan baik, di mana kemampuan ini disebut dengan resiliensi akademik (Cassidy, 2016:138).

Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kesuksesan seorang individu dalam hal berproses, berkemampuan, serta beradaptasi pada situasi yang menantang atau yang membuat individu tersebut terancam (Cassidy, 2015:138). Cassidy (2015:12) menyatakan resiliensi akademik dipandang sebagai kemampuan atau asset, kualitas, karakter dan sebuah proses yang dihendaki serta mendatangkan keuntungan yang berdampak positif dalam hal kinerja, pencapaian, kesehatan serta kesejahteraan seseorang. Resiliensi akademik adalah proses yang terus bergerak secara cepat sesuai dengan keadaan sekitar di mana seorang individu memperlihatkan perilaku penyesuaian diri yang baik ketika mereka menemukan kesulitan dan mengarah pada kemampuan yang menyebabkan seseorang agar dapat menyelesaikan kejadian yang

merugikan serta memperoleh kompetensi dari proses menyelesaikan permasalahan pada tantangan dan kesulitan tersebut (Rojas, 2015:64).

Menurut Martin & Marsh (2003:10) resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk secara efektif menghadapi kemunduran dan tekanan yang berada dalam lingkup pendidikan. Resiliensi akademik yaitu kemampuan untuk dapat bertahan pada keadaan sulit, bangun dari keterpurukan, bisa keluar dari kesusahan, dan menangani tekanan dan tuntutan akademik dengan adaptasi yang positif (Sari & Indrawati, 2016:178). Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk mengatasi kemunduran, tantangan, dan tekanan pada lingkup pendidikannya dari masa ke masa secara efektif (Fallon, 2010:6). Mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik tinggi akan lebih tangguh kepribadiannya, sehingga akan mempunyai pemikiran bahwa kegagalan bukanlah akhir segalanya, meningkatkan pola pikirnya agar dapat menangani permasalahannya, serta begitu perhatian dan bersemangat (Amelasasih dkk, 2018:162).

Colp dan Nordstokke (2014:23) berpendapat bahwa resiliensi akademik dibentuk agar dapat memberikan prakiraan serta penilaian yang lebih besar terkait penelitian resiliensi yang sangat berkaitan dengan seorang individu. Sedangkan Martin (2013:2) berpendapat bahwa hal yang paling utama dalam resiliensi akademik yaitu mengenai keterkaitan resiliensi dalam konteks pendidikan dan didefinisikan sebagai kapasitas untuk menyelesaikan permasalahan mahasiswa dalam perkembangan pendidikannya. Seseorang yang sanggup menangani dan menghadapi tekanan dari tiap tiap rintangan akademis yang dijalannya dan merespon secara positif, baik dengan emosional maupun perilaku, maka individu tersebut mempunyai resiliensi akademik yang baik (Harahap dkk, 2020:243).

Dari penjabaran di atas mengenai berbagai definisi resiliensi akademik menurut para ahli, bisa dinyatakan dengan resiliensi akademik merupakan kemampuan bertahan individu dengan terus berkembang dan beradaptasi terhadap situasi sulit atau stressor akibat tekanan akademik sehingga dapat menyelesaikan tantangan akademik yang dihadapinya itu dengan respon positif baik itu emosional maupun tingkah laku.

2. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik

Menurut Cassidy (2015:14) menyatakan terdapat tiga aspek pembentuk resiliensi akademik, yakni:

- a. Perseverance (ketekunan) yaitu digambarkan dari sikap seseorang yang berkerja keras, pantang menyerah, berfokus pada proses & tujuan, serta gigih pada penyelesaian masalah.
- b. Reflecting and adaptive help-seeking (mencari bantuan adaptif) yaitu seseorang yang memahami segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dan bisa meminta bantuan, sokongan serta desakan oleh individu lainnya sebagai usaha perilaku adaptif seseorang.
- c. Negative affect and emotional response (pengaruh negatif dan respon emosional) yaitu suatu perasaan cemas, emosi negatif, optimisme-pesimisme, dan juga penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup.

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Marsh (2003) juga menyatakan bahwa aspek-aspek resiliensi akademik terdiri dari:

- a. Confidence (self-belief) ialah rasa yakin dan percaya seorang mahasiswa akan kemampuan yang mereka miliki untuk dapat paham dan mengerjakan segala tugas dengan baik, serta dapat menghadapi rintangan yang mereka jumpai.
- b. Control (a sense of control) ialah kemampuan yang mahasiswa yakini di mana mereka menjalankan aktivitas belajar dengan sebaik baiknya.
- c. Composure (anxiety), meliputi kecemasan dan kekhawatiran. Kecemasan ialah perasaan tidak mudah (uneasy or sick) yang mahasiswa alami terkait tugas kuliahnya. Kekhawatiran ialah perasaan gelisah yang mahasiswa rasakan disaat tugas kuliahnya tidak mampu dilakukan dengan baik.
- d. Commitment (persistence) ialah kemampuan mahasiswa untuk selalu berupaya dalam penyelesaian dan pemahaman sebuah permasalahan yang dihadapi meski permasalahan tersebut dirasa sulit dan penuh tantangan.

Jadi kesimpulan dari aspek-aspek resiliensi yaitu sikap tekun dari individu seperti pantang menyerah dan fokus pada proses juga tujuan, kemudian mencari bantuan dan dukungan, perasaan emosi negative individu, serta kepercayaan diri.

Berdasarkan teori aspek-aspek resiliensi akademik tersebut, peneliti hendak memakai teori dari Cassidy (2015) sebagai indikator resiliensi akademik karena komponen tersebut dianggap lebih dapat menggambarkan resiliensi akademik dengan lebih baik.

3. Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Pada penelitian Jowkar, Kojuri, Kohoulat, dan Hayat (2014:14) menyatakan bahwa adanya sejumlah aspek yang bisa membuat resiliensi akademik pada individu mengalami peningkatan, yang dibagi menjadi faktor protektif internal dan faktor protektif eksternal.

Faktor protektif internal bersumber dari dalam diri individu sehingga terdiri dari kualitas dan karakteristik seseorang seperti keterampilan, perilaku, keyakinan, dan nilai yang memiliki keterkaitan dengan hasil berkembangnya faktor faktor tersebut ke arah yang positif pada seorang individu. Faktor protektif internal ini bisa dijadikan sebagai aspek pembeda resiliensi seorang individu terhadap individu lainnya. Adapun hal yang menjadi pendukung faktor protektif internal adalah;

- a. Bekerja sama dan berkomunikasi. Hal ini memiliki keterkaitan dengan kemampuan seorang individu dalam hal bekerja secara bersamaan dengan yang lainnya agar dapat menyelesaikan suatu permasalahan ataupun kegiatan lainnya dengan dukungan dari berkomunikasi yang baik.
- b. Berempati. Hal ini memiliki keterkaitan dengan kemampuan seorang individu dalam merasakan dan berkeinginan untuk menolong individu lain dalam menyelesaikan masalahnya.
- c. *Problem solving*. Hal ini memiliki keterkaitan dengan kemampuan seorang individu untuk mengatasi atau menyelesaikan permasalahannya dengan berpikir secara tenang agar dapat menemukan solusi yang tepat terhadap masalah yang sedang dihadapi.
- d. Tujuan dan aspirasi. Hal ini memiliki keterkaitan dengan kemampuan seorang individu untuk memiliki sebuah tujuan serta harapan terhadap suatu hal yang dapat menjadikan hal tersebut sebagai aspek untuk menuju keberhasilan.

- e. Efikasi diri. Hal ini memiliki keterkaitan dengan kemampuan seorang individu untuk meyakinkan dirinya bahwa mereka mampu untuk melakukan semua tindakan yang akan mereka lakukan.
- f. Kesadaran diri. Hal ini memiliki keterkaitan dengan kemampuan seorang individu untuk bisa merasakan serta memahami dirinya sendiri.

Selain faktor protektif internal terdapat faktor lain yaitu faktor protektif eksternal. Faktor protektif eksternal bersumber dari luar diri individu yang terdiri dari sokongan lingkungan sosial, lingkungan rumah, lingkungan sekolah maupun universitas, komunitas, dan kumpulan yang seumuran. Adapun penyokong faktor protektif eksternal di antaranya;

- a. Hubungan kepedulian. Memiliki keterkaitan terhadap rasa saling peduli antara seorang individu dengan individu yang lain dalam banyak macam keadaan.
- b. Harapan tinggi. Memiliki keterkaitan terhadap rasa untuk mendapatkan suatu hal yang bernilai tinggi di masa mendatang.
- c. Dorongan ikut andil dalam masyarakat. Memiliki keterkaitan terhadap rasa ingin untuk dapat ikut andil serta berkegiatan secara aktif dalam aktivitas di masyarakat.

Sementara itu, menurut Everall, Altrows, dan Paulson (2006:468) faktor resiliensi akademik dibagi menjadi:

- a. Faktor individual

Faktor individual ini mencakup kemampuan kognitif individu terkait memahami, berkomunikasi dan menyelesaikan permasalahan, lalu konsep diri atau bagaimana individu menggambarkan dirinya sendiri fisik, psikologis, moral dan sosial, kemudian penilaian terhadap diri sendiri secara positif atau harga diri, dan kompetensi sosial individu yaitu bagaimana individu membangun komunikasi dan hubungan interpersonal yang baik dengan individu lainnya.

- b. Faktor keluarga

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi individu yaitu dengan dukungan dari orang tua dan anggota keluarga lainnya. Karena

keluarga dinilai lebih mengenal karakter dari anak tersebut sehingga respon dan dukungan kepada anak paling tepat dilakukan oleh keluarga terdekat.

c. Faktor eksternal/komunitas

Faktor eksternal ini terdiri dari keadaan sosial dan ekonomi yang bisa memengaruhi kemampuan kognitif, afeksi, dan tingkah laku individu, selain itu juga dapat memengaruhi akses yang didapat, pemerataan fasilitas, pertumbuhan kemampuan resiliensi individu dalam lingkup lebih luas. Hal-hal di atas juga dinilai dapat mempengaruhi resiliensi akademik seseorang.

Dari penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik yaitu dari faktor internal yang meliputi Komunikasi, empati, kemampuan problem solving, tujuan dan aspirasi, efikasi diri, kesadaran diri, kemampuan kognitif, konsep diri, dan harga diri. Kemudian dipengaruhi juga dari faktor eksternal yang meliputi Hubungan kepedulian, harapan, dorongan untuk bermasyarakat, kondisi sosial dan ekonomi, hingga faktor keluarga.

4. Resiliensi Akademik dalam Perspektif Islam

Resiliensi dalam sudut pandang Islam telah dijelaskan di dalam Al-Quran pada Q.S. Al-Baqarah ayat 155-156:

وَلْتَجْلُوْا نَفْسِكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّالِحِينَ
(١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (١٥٦)

Artinya:

“Sungguh, kami pasti akan terus menerus menguji kamu berupa sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kami akan kembali kepada-Nya)” (Q.S. 2:155-156).

Tertera dalam ayat tersebut yang mengatakan bahwa Allah akan terus menguji hambanya, hal ini mengisyaratkan hakikat kehidupan dunia diantaranya ditandai dengan adanya cobaan yang beragam. Tetapi ujian yang diberikan Allah pada hakikatnya hanya sedikit mengingat begitu besarnya potensi yang telah Allah berikan kepada manusia. Cobaan yang diberikan Allah ini sebetulnya merupakan suatu kenikmatan karena hal ini diperlukan demi individu untuk meningkatkan derajatnya. Maka sudah seharusnya kita sebagai hamba Allah bersikap lapang dada saat dihadapkan dengan sebuah ujian, maka akan datang imbalan atau balasan yang lebih besar dari Allah SWT. (Quraish Shihab, 2005:364-367)

Hal ini sejalan dengan konsep resiliensi. Saat dihadapkan dengan suatu stresor alangkah baiknya individu menerima hambatan atau rintangan tersebut dengan ikhlas. Sehingga dengan anugerah potensi yang telah Allah berikan pada kita, masalah tersebut dapat dipecahkan dengan baik karena diselesaikan dengan tenang dan sabar, maka timbul yang disebut resiliensi itu sendiri yaitu ketahanan terhadap stres.

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Albert Bandura pertama kali memperkenalkan pandangannya terkait efikasi diri atau *self-efficacy* pada tahun 1977. Definisi *self-efficacy* yaitu keyakinan seseorang mengenai kemampuan diri untuk memperoleh tingkat kinerja yang dianggap memiliki pengaruh atas peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka. Efikasi diri menentukan bagaimana seseorang merasakan, memikirkan, serta memotivasi diri dan perilaku mereka (Bandura, 1994: 1). Bandura juga mengemukakan bahwa Efikasi diri termasuk bagian penting kedalam bagian teori sosial kognitif atau efikasi diri terpenting sebagaimana dipandang menjadi rasa percaya atas diri sendiri yang mampu untuk menggapai hasil yang diinginkan. Ia mendefinisikan rasa yakin akan dirinya sendiri sebagai sesuatu yang diyakini kepada dirinya dalam hal mengerjakan ataupun mengambil tindakan untuk situasi tertentu yang dihadapi agar dapat mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan (Bandura, 1997:308)

Baron dan Byrne (2003:4106) menyatakan bahwasannya efikasi diri ialah penilaian pribadi seorang individu terkait kemampuan atau kompetensinya terhadap

pekerjaan yang akan dikerjakan, tujuan yang akan dicapai, ataupun hambatan yang akan diatasi. Efikasi diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri, apakah ia bisa melakukan suatu tindakan, apakah itu baik atau buruk, benar atau salah, dan bisa atau tidak bisa mengerjakan suatu pekerjaan dengan baik sesuai yang diharapkan. Efikasi diri memiliki perbedaan makna terhadap aspirasi atau cita-cita, sebab cita-cita merupakan penggambaran ideal mengenai sesuatu yang semestinya bisa dicapai individu, sedangkan efikasi diri merupakan penggambaran terhadap penilaian pada kemampuan diri (Alwisol, 2012:287)

Menurut Sujono (2014:68) seorang individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah terbilang rentan ketika dihadapi pada tekanan, mereka akan cenderung untuk menyerah dan merasa stres. Sedangkan seorang individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan bangun dari keterpurukan dan mencoba sebisa mungkin untuk tetap berdiri jika dihadapkan pada tantangan, bahkan mereka akan masuk ke dalam situasi yang penuh akan tantangan dengan percaya diri. Efikasi diri ialah rasa yakin seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan menentukan perbuatan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan dengan hasil yang diinginkan. Sementara, menurut Sihalolo (2018:64) efikasi diri ialah rasa percaya akan kemampuan diri sendiri untuk merencanakan dan menerapkan langkah yang dibutuhkan untuk mencapai suatu tujuan atau tingkatan tertentu dan dipakai guna memprediksi kemampuan individu untuk menjalankan tugas. Konsep efikasi diri terkait dengan kepercayaan bahwa tiap individu harus mengevaluasi kemampuannya untuk menjalankan tugas yang diberikan agar berhasil.

Dikutip dari karya John W Santrock (2011:337), efikasi diri secara konseptual dapat diterapkan kepada bermacam aspek prestasi yang didapat oleh siswa. Pada pandangan nya tersebut, efikasi diri dapat berpengaruh terhadap aktivitas apa yang akan dipilih oleh siswa. Siswa dengan tingkat efikasi diri yang rendah akan mencoba untuk menghindar jika mendapat tugas yang banyak apalagi jika terbilang sulit. Sebaliknya, siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi, mereka akan mengerjakan tugasnya dengan perasaan senang dan akan terus berusaha untuk menyelesaikannya walaupun terbilang sulit untuk dikerjakan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang baik juga akan selalu menghadapi berbagai macam rintangan akademik mulai dari yang kompleks hingga yang mudah dengan baik karena menganggap semua itu merupakan

bagian dari proses belajar yang harus dihadapi (Mudzkiyyah, Wahib, & Bulut, 2022:29)

Menurut Salam (2019:252-253) mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang baik akan tetap merasakan tenang serta mampu berpikir jernih walaupun dihadapi dengan situasi yang menekan. Hal ini dikarenakan efikasi diri berperan sebagai mekanisme kognitif yang dapat mengendalikan individu dalam menghadapi stressor. Jika mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak dapat menangani stressor dan merasa terancam, maka mahasiswa akan merasa gelisah dan stres. begitu juga sebaliknya, jika mahasiswa yakin bahwa dirinya dapat menyelesaikan stressor yang dihadapinya maka ia akan cenderung tidak merasakan gelisah atau stress. Dijelaskan lebih lanjut, efikasi diri berperan dalam meningkatkan kekebalan akan rasa cemas, stress, bahkan depresi, dan juga mengaktifkan perubahan biokimia yang bisa memengaruhi individu menghadapi stressor.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri adalah rasa yakin atau percaya terhadap diri sendiri perihal kemampuannya atau kompetensi dirinya dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau mengambil tindakan untuk mencapai tujuan dengan terus berusaha melewati tantangan yang muncul dengan tenang dan tidak putus asa.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura (1997:143) menyatakan efikasi diri dapat dibagi ke dalam 3 aspek;

- a. Tingkatan (level), berhubungan dengan rasa percaya seorang individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tingkat pekerjaan yang diberikan dari yang teringan sampai yang terberat.
- b. Kekuatan (strength), berhubungan dengan kekuatan seorang individu terhadap kemampuannya serta keyakinannya pada pekerjaan yang diberikan kepadanya.
- c. Generalisasi (generality), berhubungan dengan pandangan seorang individu terhadap kemampuannya ketika dihadapkan pada berbagai situasi di depannya.

Selain itu, Septianingsih (2009:33) mengemukakan bahwa aspek-aspek efikasi diri terdiri dari:

a. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri dapat mempengaruhi kecemasan seseorang sehingga orang itu dapat menghadapi suatu masalah dan akan berupaya sebaik mungkin.

b. Keyakinan

Individu yang yakin akan kemampuannya sendiri akan berusaha secara maksimal untuk menyelesaikan masalah yang dimilikinya. Sebaliknya, jika individu tidak memiliki keyakinan atas dirinya sendiri dalam menghadapi suatu kesulitan maka kemungkinan akan terjadi kegagalan.

c. Target

Individu yang mempunyai efikasi diri yang baik akan membuat sebuah target yang tinggi dan akan fokus pada targetnya. Individu akan konsekuen dan membuat target yang lebih tinggi lagi jika target sebelumnya sudah tercapai.

d. Perkiraan

Perkiraan yang dimaksud di sini lebih seperti intuisi mengenai pencapaian. Apabila individu memperkirakan akan mendapat hasil yang rendah maka ia akan mengurangi atau membatalkan target yang telah ditetapkan. Kemudian selanjutnya akan cenderung menetapkan target yang lebih rendah dari sebelumnya.

e. Motivasi

Individu mampu mendorong dirinya dalam peningkatan kemampuan kognitifnya, serta kemampuannya dalam pengambilan keputusan sebagai suatu upaya untuk mencapai sebuah hasil.

Sesuai dengan penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari efikasi diri adalah tingkatan, kekuatan, dan generalisasi. Selain itu terdapat juga kepercayaan diri, keyakinan, target, perkiraan, dan motivasi.

Bandura juga menegaskan kembali bahwa ketiga aspek yang ia kemukakan tersebut merupakan indikator yang kuat untuk melihat bagaimana tingkat efikasi seseorang. Atas dasar tersebut maka penulis akan mengacu pada teori aspek yang dibuat oleh Bandura dalam penelitian ini.

3. Efikasi Diri Menurut Perspektif Islam

Allah telah menjelaskan dalam Al-Quran bahwa setiap manusia pasti memiliki kemampuan ketika dihadapkan pada berbagai tragedi yang menimpanya, bahkan Allah SWT berjanji bahwasannya tidak akan diberikan beban kepada seseorang yang melebihi dari kemampuannya, melainkan dengan sesuatu yang memang sesuai dengan kemampuan individu tersebut. Hal ini dijelaskan dalam *Q.S. al-Baqarah* [2:286]

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kelapangan/kesanggupannya. Baginya apa yang telah diusahakan, dan atasnya apa yang telah ia usahakan. (Mereka berdo’a) Tuhan kami!, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Tuhan kami! Janganlah engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebaskan kepada orang-orang yang sebelum kami. Tuhan kami! janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. maafkanlah kami, lindungilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka menangkanlah kami atas kaum yang kafir.”
(QS. 2:286)

Dari ayat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasannya Allah SWT tidak akan memberikan suatu beban yang diluar kemampuan hambanya. Dalam ayat tersebut pun menandakan bahwasannya setiap manusia mempunyai bekal kemampuan untuk menjalani kehidupannya. Maka setiap individu harus yakin bahwa apapun yang terjadi pasti kita akan mampu menghadapinya dan menjadikan bekal kemampuan tersebut

sebagai potensi untuk modal demi mencapai kesuksesan (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2022).

Uraian di atas sejalan dengan teori bahwa efikasi diri merupakan suatu bentuk rasa yakin seorang individu terhadap kemampuan mereka sendiri untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, menggapai tujuan yang diinginkan, serta mengatasi berbagai rintangan yang menghadang dengan baik dan terarah untuk dapat menggapai suatu tujuan yang diinginkan.

C. *Problem Focused Coping*

1. Definisi *Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan salah satu bentuk *coping mechanism* yang terdiri dari *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Menurut Snyder (1999:5-6) definisi *coping* yang mencakup banyak pandangan, digunakan untuk mengatasi tanggapan yang ditujukan untuk mengurangi kebencian fisik, emosional, dan psikologi berkaitan dengan peristiwa kehidupan yang penuh stres dan tantangan sehari-hari yang dialami. Strategi *coping* adalah reaksi yang afektif dalam mengurangi beban yang tidak diinginkan individu. Keefektifan strategi *coping* terletak pada kemampuannya untuk mengurangi tekanan langsung, dan juga berpengaruh terhadap kondisi jangka panjang seperti kesehatan psikologis ataupun kesehatan fisik. Nursalam dan Kurniawati (2007:25) menyebutkan bahwa strategi *coping* merupakan koping yang digunakan individu secara sadar dan terorganisir dalam mengatasi tekanan atau stressor yang mengancamnya. Apabila individu mempunyai mekanisme *coping* yang efektif, stressor yang dihadapi individu tersebut tidak akan menyebabkan stres yang berakhir dengan penyakit (*disease*), akan tetapi *stressor* akan menjadi pemicu untuk mendatangkan *wellness* dan prestasi.

Problem focused coping merupakan sebuah bentuk upaya yang dilakukan guna meminimalisir segala hal yang dapat menimbulkan rasa stres dengan cara mengetahui serta menguasai keterampilan yang baru dengan maksud dapat merubah situasi, kondisi, atau permasalahan utamanya. Taylor, dkk (1997:400) mendefinisikan *problem focused coping* sebagai usaha untuk memecahkan permasalahan yang dilakukan untuk merubah kondisi stres. Lazarus (2006:57) menyatakan bahwa seorang individu yang memiliki *problem focused coping* akan mengarahkan perhatian utamanya kepada sesuatu yang bisa dilakukan demi menghilangkan atau meminimalisir rasa stres. Santrock (2003:566) menyatakan bahwa *problem focused coping* ialah strategi

kognitif untuk manajemen stres atau coping yang dipergunakan oleh individu dalam menghadapi dan berupaya memecahkan masalah.

Lazarus & Folkman (1984:152) mengartikan *problem focused coping* sebagai upaya mengatasi *stress* dengan cara mengelola atau mengubah permasalahan yang dihadapi dari dalam diri maupun lingkungan di sekitar yang menimbulkan stres. *Problem focused coping* ialah strategi yang sifatnya eksternal, bukan seperti *emotion focused coping* yang sifatnya internal. Fokus utama dalam *problem focused coping* ialah menemukan dan menghadapi masalah utama dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan baru untuk meminimalisir stressor yang ditemui. *Problem focused coping* mengacu pada pemecahan masalah, seperti mencari informasi terkait permasalahan yang dialami, mencari berbagai alternatif solusi, memikirkan baik baik segala alternatif solusi dari segi biaya dan manfaat, memilih alternatif, dan menerapkan alternatif tersebut. Jadi pada *problem focused coping*, individu bukanlah sekedar membuat rencana semaksimal mungkin, tetapi juga segera melaksanakan rancangan terbaik di antara seluruh opsi yang ada.

Syarkiki dan Ariati (2014:235) menyebutkan bahwa *problem focused coping* adalah sebuah bentuk upaya yang dilakukan untuk meminimalisir tuntutan mengenai kondisi yang teramat menekannya (*stressful situation*) atau menggunakan *resource* yang tersedia guna menyelesaikan problema yang sedang terjadi. Mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* dipastikan akan mendapat prestasi di bidang akademiknya dengan baik, hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang memiliki *problem focused coping* akan tumbuh karakter individu yang dapat melewati tekanan serta sumber permasalahan seperti tugas dan ujian sehingga mahasiswa akan merasa ia harus diletakkan lagi intensitas belajarnya dengan demikian hasil yang akan mereka dapatkan akan jauh lebih bagus lagi karena mereka lebih siap ketika dihadapkan pada sumber pemicu stres (Sari & Nugroho, 2021:24).

Basith, Syahputra, Fitriyadi, Rosmayadi, Fitri, dan Triani, (2021:292) berpendapat bahwa *problem focused coping* umumnya dipergunakan oleh seorang individu yang mana ketika dihadapkan pada bermacam kondisi penyebab stres, mereka akan bisa mengendalikannya. Hal tersebut sejalan dengan apa yang telah dijelaskan oleh Kimo dan Ayele (2021:602) menyatakan *coping* merupakan suatu keadaan agar dapat menurunkan beban seorang individu supaya tidak memicu rasa

stres yang dibentuk dari tingkah laku serta pikiran (negatif maupun positif), jika seorang individu menunjukkan perilaku positif maka akan mendapat hasil akademik yang maksimal, sebaliknya jika seorang individu menunjukkan perilaku negatif maka hasil akademik dari individu tersebut akan tidak maksimal hasilnya.

Dari definisi yang dikemukakan diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa pengertian dari *problem focused coping* ialah upaya nyata penyelesaian masalah dengan strategi kognitif yang kemudian dilaksanakan untuk menghadapi pokok masalah untuk menghilangkan atau mengurangi stress.

2. Aspek-Aspek *Problem Focused Coping*

Carver, dkk (1989:268), membuat rumusan perihal berbagai aspek *problem focus coping* dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. *Active coping* atau coping aktif merupakan sebuah proses untuk mengambil suatu langkah aktif guna mencoba melakukan pemindahan atau penghilangan segala pemicu stress atau meminimalisir dampaknya. Dengan maksud lain ialah ditambahnya upaya untuk melakukan coping yaitu dengan cara melakukan tindakan secara langsung.
- b. *Suppression of competing stress activitie* atau penekanan pada sebuah aktivitas utama, merupakan sebuah upaya yang dilakukan guna memberikan batasan terhadap ruang gerak maupun aktivitasnya yang tidak memiliki hubungan terhadap permasalahannya agar dapat memiliki konsentrasi maksimal pada tantangan ataupun ancaman yang dihadapinya.
- c. *Planning* atau perencanaan. Seorang individu berupaya untuk memikirkan langkah langkah apa saja yang akan direncanakan untuk dijalankan ketika menghadapi suatu permasalahan dan juga cara apa yang harus dilakukan terhadap pemicu masalahnya.
- d. *Restraint* atau penguasaan diri merupakan sebuah pelatihan agar seorang individu dapat memberikan kontrol atau kendali penuh atas tindakan yang terkadang sulit untuk dikendalikan sampai dengan waktu yang tepat untuk melakukan tindakan tersebut.
- e. *Positive reframing* atau pembentukan daya pikir yang positif. Ketika seorang individu dihadapkan pada suatu permasalahan, ia mencoba untuk melihat hikmah

serta sisi positif yang dapat diambil melalui sudut pandang lainnya dengan membimbing individu tersebut untuk tetap beraktivitas baik.

Menurut Aldwin dan Revenson (1987:340) aspek problem focused coping terdiri dari tiga hal yaitu:

- a. Kehati-hatian, yaitu suatu upaya guna menunda sebuah tindakan sebelum sepenuhnya meyakini bahwa perilaku tersebut tidak akan memperburuk suatu keadaannya.
- b. Tindakan Instrumental, yaitu upaya nyata atau langsung yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan.
- c. Negosiasi, yaitu sebuah upaya untuk mengarahkan atau membujuk individu lainnya dalam sebuah permasalahan agar berpindah dari satu keputusan ke keputusan yang lainnya, seperti upaya untuk merubah pola pikir seseorang, merundingkannya, atau berkompromi untuk memperoleh sebuah hal positif dalam situasi tersebut.

Berdasarkan penjabaran tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwasannya aspek-aspek dari problem focused coping membutuhkan kognitif yang baik seperti coping aktif, penekanan pada usaha utama, perencanaan, penguasaan diri, dan daya pikir positif. Selain itu juga harus diimbangi tindakan individu dengan berhati-hati, usaha nyata, dan kompromi.

Dengan bersumber aspek di atas, peneliti memutuskan untuk mengacu pada aspek problem focused coping menurut Carver, dkk (1989) karena dinilai mencerminkan problem focused coping lebih baik dan rinci.

3. *Problem Focused Coping* dalam Perspektif Islam

Problem focused coping dalam islam salah satunya dijelaskan dalam Surat Al-Insyirah:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۙ
الَّذِيْ اَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۙ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۙ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ اِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا ۙ فَاِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۙ وَاِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ ۙ

Artinya:

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (muhammad)? Dan kami telah menurunkan bebanmu darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada tuhanmu lah engkau berharap.” (Q.S. 94 : 1-8)

Menurut tafsir dari Kementerian Agama Republik Indonesia, pada surat ini dijabarkan mengenai bagaimana sudah sepatutnya kita berharap hanya kepada Allah dengan cara selalu bertawakal atau berusaha serta mengharap rahmat dan rida-Nya. Dalam surat ini juga diisyaratkan bahwa sebenarnya cobaan yang diberikan Allah akan terasa mudah jika kita bertekad menyelesaikan masalah tersebut.

Kandungan makna surat Al-Insyirah di atas memiliki konsep yang sama dengan problem focused coping yaitu strategi kognitif dengan cara berusaha untuk menyelesaikan inti dari permasalahan tersebut dengan tindakan nyata untuk menghilangkan atau mengurangi stress, dalam kasus ini stres akademik yang dihadapi mahasiswa. Mahasiswa diharapkan terus bekerja keras serta berdoa kepada Allah untuk menyelesaikan setiap hambatan akademiknya. Karena kesusahan tersebut merupakan pintu menuju kemudahan dan ketenangan hati.

D. Dampak Efikasi Diri dan *Problem Focused Coping* terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa

Individu pada fase remaja awal memiliki banyak tuntutan mulai dari tuntutan lingkungan sosial hingga tuntutan akademik. Tuntutan ini pun akan semakin bertambah ketika memasuki bangku perkuliahan sehingga individu dibebankan dengan tanggung jawab yang lebih besar seiring bertambahnya usia atau tingkatan. Kehidupan sebagai mahasiswa memiliki perbedaan yang cukup signifikan daripada saat masih duduk dibangku sekolah. Mahasiswa diharuskan beradaptasi dengan lingkungan baru, metode pengajaran baru, dan juga mengambil keputusan secara mandiri. Ditambah dengan ekspektasi akademik dari lingkungan dan serangkaian tugas-tugas dan kewajiban yang harus dilakukan mahasiswa demi mengemban gelar sarjana. Hal tersebut sering kali menimbulkan stres pada mahasiswa yang juga disebut stress akademik.

Menurut Barseli & Ifdil (2017:144) stress akademik merupakan suatu kondisi akademik yang muncul dikarenakan akibat dari tuntutan akademik sehingga menimbulkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Sementara menurut Desmita (2014:4) stres akademik merupakan respon mahasiswa terhadap tuntutan perkuliahan yang menekan dan memunculkan perasaan tidak nyaman juga menimbulkan suatu respon akan hal tersebut. Untuk menghindari stres akademik ini, dibutuhkan pertahanan yang harus dimiliki mahasiswa. Pertahanan inilah yang biasa disebut resiliensi akademik.

Resiliensi akademik adalah ketangguhan seseorang dalam menghadapi bermacam-macam tantangan akademik dalam lingkup pendidikan (Corsini, 2002:834). Resiliensi secara garis besar mengacu pada sejumlah faktor yang menandai batas perilaku negatif yang dikaitkan pada sebuah hal penyebab stres dan hasil yang adaptif meski berhadapan dengan hambatan dan kesulitan lainnya (Waxman, 2003:5). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik akan terus berusaha dan tidak mudah putus asa, sehingga mahasiswa akan optimis dan selalu berpikir positif walaupun dihadapkan dengan kesulitan akademik yang akan menumbuhkan rasa percaya bahwa pasti terdapat solusi atau jalan keluar dari setiap permasalahan atau kesulitan akademik (Amalia, 2017:21).

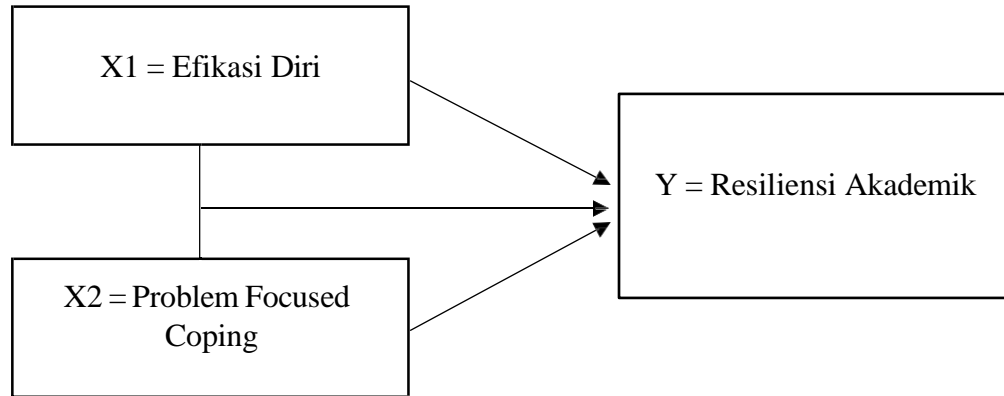
Rasa kepercayaan diri dalam menghadapi permasalahan ini dikenal dengan nama efikasi diri. Efikasi diri mengacu pada kepercayaan seseorang akan kemampuan diri mereka untuk menyelesaikan tugas akademik yang dihadapi. Semakin tinggi efikasi diri

seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk bertahan dan mengatasi tantangan akademik yang dihadapi. Sebaliknya, rendahnya tingkat efikasi diri dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk mengatasi stres akademik. Menurut Alwisol (2009:287) efikasi diri berhubungan dengan kepercayaan akan kemampuannya sendiri terhadap potensi untuk melakukan suatu tindakan yang diharapkan dalam situasi tertentu.

Dalam penyelesaian masalah tersebut dibutuhkan suatu strategi atau *coping* yang produktif dan positif. Jenis coping yang berfokus untuk menyelesaikan inti masalah dengan sebuah upaya nyata yaitu *problem focused coping*. *Problem focused coping* adalah strategi coping di mana individu berhadapan langsung dengan permasalahan melalui perilaku yang ditujukan guna menghapuskan sumber stres (Lazarus & Folkman, 1984:234). Individu yang memandang dirinya sendiri dengan positif cenderung dapat melakukan adaptasi dengan sumber stress dan memiliki kemampuan juga motivasi yang lebih tinggi dalam mengendalikan tekanan dengan cara lain.

Dari penjabaran di atas dapat dilihat bahwa terdapat kaitan antara efikasi diri dan *problem focused coping* terhadap resiliensi akademik. Dengan adanya efikasi diri mahasiswa akan merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik sehingga mahasiswa akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan terus berusaha bahkan dalam situasi yang sulit. Dari sini mahasiswa dapat memanfaatkan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi masalah dengan fokus pada solusi daripada menyelam dalam masalah. Hal ini dapat mengembangkan kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan pulih dari stress.

Jadi, pengaruh efikasi diri dan *problem focused coping* sangat penting untuk meningkatkan resiliensi akademik seseorang. Semakin tinggi kedua faktor tersebut, semakin besar kemungkinan seseorang untuk menghadapi tantangan akademik dan berhasil mengatasi stres akademik.



E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.
2. Terdapat pengaruh problem focused coping terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.
3. Terdapat pengaruh antara efikasi diri dan problem focused coping terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang akan dipakai pada penelitian ini yaitu dengan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013:147) Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada fenomena-fenomena yang terjadi, dan dipergunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data memakai instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan data-data numerik yang dikumpulkan melalui metode perhitungan dan diolah menggunakan metode analisis statistika (Azwar, 2011:5).

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kausal. Pendekatan ini bertujuan untuk melihat penyebab dari suatu variabel dan hal-hal apa saja yang memengaruhi variabel. Menurut Sugiono (2016:59) penelitian kausal meneliti mengenai hubungan sebab akibat, jadi terdapat variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi).

B. Variable Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Sugiyono (2013:38) menjelaskan bahwa variabel penelitian adalah sebuah atribut, karakteristik, atau nilai dari seseorang, atau aktivitas yang memiliki varian tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan hasilnya. Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel penelitian, yaitu:

- a. Variabel Independen (X1) : Efikasi Diri
- b. Variabel Independen (X2) : Problem Focused Coping
- c. Variabel Dependen (Y) : Resiliensi Akademik

2. Definisi Operasional

a. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik ialah kemampuan bertahan seseorang dengan terus berkembang dan beradaptasi terhadap situasi sulit atau stressor akibat tekanan akademik sehingga dapat menyelesaikan tantangan akademik yang dihadapinya itu dengan respon positif baik itu emosional maupun tingkah laku. Pengukuran resiliensi akademik memakai skala resiliensi akademik. Aspek-aspek dari resiliensi akademik menurut Cassidy (2015) yaitu: perseverance (ketekunan), reflecting and adaptive help-seeking (mencari bantuan adaptif), negative affect and emotional response (pengaruh negatif dan respon emosional). Jika subjek memperoleh skor tinggi maka resiliensi akademiknya pun tinggi, begitu juga sebaliknya jika subjek memperoleh skor rendah maka resiliensi akademiknya rendah.

b. Efikasi diri

Efikasi diri adalah rasa yakin atau percaya terhadap diri sendiri perihal kemampuannya atau kompetensi dirinya dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau mengambil tindakan untuk mencapai tujuan dengan terus berusaha melewati tantangan yang muncul dengan tenang dan tidak putus asa. Variabel efikasi diri diukur dengan skala efikasi diri yang mengacu pada teori Bandura. Adapun aspek dari efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu: tingkatan (*level*), kekuatan (*strength*), generalisasi (*generality*). Apabila subjek memiliki skor yang tinggi maka tingkat efikasi dirinya juga tinggi, begitu pun sebaliknya jika skornya rendah maka tingkat efikasi dirinya juga rendah.

c. *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping adalah usaha nyata penyelesaian masalah dengan strategi kognitif yang kemudian dilaksanakan untuk menghadapi pokok masalah dengan tujuan menghilangkan atau mengurangi stres. Problem focused coping diukur dengan menggunakan skala *problem focused coping* yang mengacu pada teori Carver, dkk. Aspek dari problem focused coping sendiri yaitu: coping aktif, penekanan pada aktivitas utama, perencanaan, penguasaan diri, dan pembentukan daya pikir positif (Carver, 1989). Apabila subjek

memiliki skor yang tinggi maka tingkat problem focused coping-nya juga tinggi, begitu pun sebaliknya apabila subjek memiliki skor yang rendah maka tingkat problem focused copingnya juga rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang yang beralamat di Universitas Brawijaya, Gedung C FISIP, Ketawanggede, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Pada penelitian ini digunakan Gform untuk menyebarkan skala alat ukur kepada subjek.

2. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti berlangsung pada bulan November 2023.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:80) Populasi merupakan keseluruhan data yang menjadi perhatian peneliti dalam sebuah ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Populasi yang merupakan kelompok subjek haruslah mempunyai kesamaan karakteristik atau ciri untuk membedakan dari kelompok subjek lainnya (Azwar, 2019:26). Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa/i aktif dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya, yang berjumlah 4.625 mahasiswa/i yang terdiri atas angkatan 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, dan 2022.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik dari keseluruhan populasi yang merupakan bagian representatif atau mewakili sebuah populasi (Sugiyono, 2013:81). Dalam penelitian ini untuk menetapkan besarnya sampel maka perhitungannya berdasarkan rumus yang di kemukakan oleh Slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = jumlah sampel minimal

N = jumlah populasi sampel yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya

e = persentase kelonggaran ketelitian dikarenakan kesalahan sampling, 10%

Sesuai dengan rumus di atas maka jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini dengan data yang didapatkan dari badan pusat statistik kota malang mengenai jumlah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik adalah

$$n = \frac{4.625}{1 + 4.625(0,1)^2}$$

= 97,88 dibulatkan menjadi 100 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Sugiyono (2013:81) mengemukakan bahwa teknik sampling adalah teknik penentuan sampling dari suatu populasi yang nantinya dipakai dalam penelitian. Teknik sampling yang akan dipakai peneliti pada penelitian ini adalah teknik *proportional stratified random sampling*. *Proportional stratified random sampling* ialah teknik pengambilan sampling di mana populasinya tersebut sifatnya heterogen dan berstrata dengan setiap angkatan tersebut diambil sampelnya sesuai dengan jumlah populasi dari setiap sub-populasi dan dilakukan secara *random*/acak.

Tabel 3.1

Sampel Setiap Angkatan

Angkatan	Sampel
2017	$\frac{204}{4625} \times 98$ = 4,32 = 4 Mahasiswa
2018	$\frac{282}{4625} \times 98$ = 5,97 = 6 Mahasiswa
2019	$\frac{794}{4625} \times 98$ = 16,82 = 17 Mahasiswa
2020	$\frac{860}{4625} \times 98$ = 18,22 = 18 Mahasiswa

2021	$\frac{1174}{4625} \times 98$ = 24,87 = 25 Mahasiswa
2022	$\frac{1311}{4625} \times 98$ = 27,77 = 28 Mahasiswa
TOTAL SAMPEL	98 Mahasiswa

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ialah sebuah langkah yang dipakai guna mengumpulkan data penelitian. Teknik pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini ialah dengan memakai skala. Skala sendiri ialah metode yang dipakai guna mengukur atribut efektif yang dikumpulkan datanya dengan pernyataan tidak langsung mengenai atribut yang akan dikur (Azwar. 2020:141).

Jenis skala yang digunakan yaitu skala dengan 4 pilihan jawaban. Skala ini sengaja digunakan untuk menghindari pilihan “netral” sehingga mengharuskan subjek untuk memilih satu kutub saja antara positif atau negatif. Indikator skala diperoleh dari variabel yang dijabarkan. Indikator tersebut kemudian dijadikan acuan untuk melakukan penyusunan sejumlah item instrument yang bisa berwujud sebuah pertanyaan atau pernyataan. Jawaban dari item instrument tersebut memiliki gradasi dari sangat positif hingga sangat negatif (Sugiyono, 2013:93).

Penelitian ini memakai skala resiliensi akademik, efikasi diri, dan problem focused coping yang diberikan skor dari 1 sampai 4 dengan ketentuan:

Tabel 3.2
Nilai Skoring Skala

Favorable	Skor	Unfavorable	Skor
Sangat setuju	4	Sangat setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak setuju	2	Tidak setuju	3
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	4

Pernyataan favorable merupakan pernyataan yang sifatnya positif atau mendukung, sementara pernyataan unfavorable adalah pernyataan yang sifatnya negatif atau tidak mendukung aspek dari variabel.

Adapun aspek variabel yang akan diukur dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Skala resiliensi akademik

Item dalam skala ini disusun dengan mengacu pada tujuh aspek yang dikemukakan oleh Cassidy (2015) yaitu kemampuan untuk mengatur emosi, kemampuan untuk mengontrol impuls, kemampuan untuk bersikap optimis, kemampuan untuk menganalisis masalah, kemampuan untuk berempati, kemampuan dalam efikasi diri, kemampuan dalam pencapaian. Blueprint skala resiliensi sebagaimana tabel.

Tabel 3.3

Blue print resiliensi akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
		Fav	Unfav	
Perseverance (ketekunan)	Individu akan terus berjuang meski banyak rintangan dan hambatan demi tujuannya	1, 13	4, 16	4
	Individu memprioritaskan tujuan utamanya	7, 19	10, 22	4
Reflecting and adaptive help-seeking (mencari bantuan adaptif)	Individu mengenali dirinya sendiri dengan baik	2, 14	5, 17	4
	Individu mampu mencari dukungan eksternal untuk menyelesaikan masalahnya	8, 20	11, 23	4

Negative affect and emotional response (pengaruh negatif dan respon emosional)	Individu dapat mengelola emosi yang dirasakannya	3, 15	6, 18	4
	Individu mampu bertindak positif walau dalam emosi yang negative	9, 21	12, 24	4
Total		12	12	24

2. Skala efikasi diri

Item dalam skala ini disusun dengan merujuk kepada tiga aspek efikasi diri yang dinyatakan oleh Albert Bandura (1997) yaitu tingkatan (level), kekuatan (strength), generalisasi (generality). Blueprint skala efikasi diri sebagaimana tabel berikut.

Tabel 3.4

Blue print efikasi diri (mengadopsi dari Jihan Ferika Aista, 2022)

Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
		Fav	Unfav	
Tingkatan	Individu yakin dapat menyelesaikan tugas yang mudah	1, 13	4, 16	4
	Individu yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit	7, 19	10, 22	4
Kekuatan	Individu tetap optimis meskipun menemukan kendala	2, 14	5, 17	4
	Individu fokus dalam menyelesaikan tugas yang beragam	8, 20	11, 23	4

Generalisasi	Individu yakin memiliki kemampuan dalam bidang akademik	3, 15	6, 18	4
	Individu yakin memiliki kemampuan dalam bidang akademik	9, 21	12, 24	4
Total		12	12	24

3. Skala problem focused coping

Item dalam skala ini disusun dengan merujuk kepada tujuh aspek *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Carver (1989) yaitu coping aktif (*active coping*), penekanan pada suatu aktivitas yang utama (*Suppression of competing stress activitie*), perencanaan (*planning*), penguasaan diri (*restraint*), dan pembentukan daya pikir yang positif (*Positive reframing*). Blueprint skala problem focused coping sebagaimana tabel di bawah ini.

Tabel 3.5

Blue print problem focused coping

Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
		Fav	Unfav	
Coping aktif	Berupaya untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan	1, 21	6, 26	4
	Berani mengambil resiko demi mengubah keadaan	11, 31	16, 36	4
Penekanan pada suatu aktifitas yang utama	Fokus menyelesaikan akar masalah yang menjadi stressor	2, 22	7, 27	4
	Menetapkan prioritas masalah yang harus Diselesaikan	12, 32	17, 37	4

Perencanaan	Menganalisis pemicu masalah yang sedang dihadapi	3, 23	8, 28	4
	Menyusun langkah-langkah sistematis untuk menyelesaikan masalah	13, 33	18, 38	4
Penguasaan diri	Mengontrol emosi saat dihadapkan dengan situasi sulit	4, 24	9, 29	4
	Menahan bertindak impulsif	14, 34	19, 39	4
Pembentukan daya pikir yang positif	Optimis akan menyelesaikan masalah yang ada	5, 25	10, 30	4
	Dapat melihat sisi positif dari setiap masalah yang dihadapi	15, 35	20, 40	4
Total		20	20	40

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas bermula dari kata valid, yang merujuk kepada ketelitian dan kesaksamaan sebuah alat ukur dalam melakukan pengukuran sesuatu sesuai fungsinya (Azwar, 1998:73). Saat alat ukur dapat melakukan pengukuran dengan ketepatan yang baik apa yang diukurnya, maka alat tersebut dapat dinyatakan valid. Apabila suatu tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran, maka pengukuran tersebut dianggap rendah validitasnya (Azwar, 2018:150). Jika sebuah data dinyatakan valid berarti alat ukur yang dipakai pun valid dan menunjukkan secara efektif bahwa sejumlah item tersebut pantas untuk dipakai guna mengukur suatu instrumen (Sugiyono, 2019:179).

Maka dari itu untuk mengetahui validitas instrument, peneliti menggunakan blue print skala yang akan dikonsultasikan validitasnya melalui *expert judgement* atau pendapat ahli. *Expert judgement* dalam penelitian ini yaitu dosen pembimbing

dari penulis. Kemudian peneliti juga akan menguji validitas instrument dengan menggunakan teknik corrected aitem-total correlation yang dibantu oleh aplikasi SPSS for windows.

Dalam menentukan layak atau tidak suatu item yang akan digunakan dengan melakukan corrected aitem-total correlation $> 0,30$ yang artinya, suatu item tersebut dianggap valid jika nilai korelasi validitas nya lebih dari 0,30. Sedangkan skala ukur tidak valid apabila nilai korelasi validitas nya di bawah 0,30, sehingga instrument tersebut harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2013:126)

2. Reliabilitas

Selain validitas, sebuah alat ukur juga diharuskan memiliki konsistensi. Kekonsistensian alat ukur dalam menguji disebut dengan reliabilitas (Sugiyono, 2013:268). Reabilitas menurut Azwar (2018:149) merujuk kepada fakta bahwa sekumpulan data tersebut mempunyai tingkat reliabilitas, apabila nilai dari suatu data reliabelnya tinggi maka data tersebut dapat diandalkan. Sebaliknya pula jika suatu data mempunyai nilai reliabel rendah maka data tersebut tidak dapat diandalkan. Suatu alat ukur dianggap reliabel jika menghasilkan nilai yang konsisten yang mempunyai kesamaan nilai ketika diukur di waktu berbeda.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik Alpha Cronbach yang dibantu dengan aplikasi SPSS for windows untuk menguji reabilitas. Teknik Alpha Cronbach digunakan untuk menguji reliabilitas pada tes yang mengukur sikap atau perilaku individu (Duli, 2019:107). Menurut Sugiyono (2014:31), koefisien reliabilitas yang harus dicapai suatu *item* ialah sebesar 0.60, jika suatu *item* mempunyai nilai kurang dari itu maka instrument tersebut tidak reliabel atau tidak dapat diandalkan. Dijelaskan lebih rinci oleh Sugiyono (2019: 135), koefisien reliabilitas memiliki sejumlah kategori, yakni:

Tabel 3.6

Kategorisasi Koefisien Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

G. Teknik Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah mengumpulkan data-data yaitu analisis data. Hal ini diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan di atas. Ada dua analisis pada penelitian ini, yakni uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Pada penelitian ini analisis data dibantu dengan SPSS for Windows.

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan yaitu guna mengetahui apakah sampel yang dihimpun tersebut berasal dari populasi yang terdistribusi secara teratur atau tidak. Apabila data penelitian terdistribusi normal, teknik analisis parametrik bisa dipakai dalam pengujian. Namun, apabila data tidak terdistribusi normal, teknik statistik non parametrik dapat digunakan. Untuk mencari tahu apakah sebaran data tersebut normal atau tidak, peneliti menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan memakai tingkat signifikansi 0.05 yang dibantu dengan SPSS for Windows. Data dapat dinyatakan terdistribusi normal jika nilai tingkat signifikansinya lebih besar atau sama dengan 0.05 dan dikatakan terdistribusi tidak normal apabila kurang dari 0.05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas diperlukan guna mengetahui apakah kedua variabel secara signifikan mempunyai keterkaitan linear atau tidak. Kedua variabel tersebut di tes menggunakan *test for linearity*, dan dapat dikatakan memiliki keterkaitan linear jika mempunyai nilai signifikansi ($P < 0,05$). Secara teoritis dikatakan bahwa kedua variabel dinyatakan linear jika signifikansi *deviation for linearity*-nya yakni ($P > 0,05$).

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dibutuhkan dalam penelitian analisis regresi berganda guna mengetahui apakah terjadi penyimpangan atau tidak. Uji asumsi klasik multikolinieritas yakni ditemukan adanya hubungan linear antar variabel independent. Model regresi yang baik semestinya tidak terjadi

korelasi antar variabel bebas atau tidak ada gejala multikolinearitas. Uji multikolinearitas dilakukan dengan nilai VIF (*Varians Inflation Factors*), jika hasil perhitungan menunjukkan adanya multikolinearitas, maka nilai toleransi akan kurang dari 0,10 atau ≥ 10 . Multikolinearitas tidak terjadi jika nilai VIF resultan kurang dari 10.

2. Uji Hipotesis

Metode yang digunakan untuk melakukan pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan analisis regresi linier berganda. Dilakukannya uji regresi berganda bertujuan guna mengetahui berpengaruhnya dua atau lebih dari variabel independen secara bersamaan terhadap variabel dependen beserta signifikansinya. Uji hipotesis ini dibantu oleh SPSS *for windows*. Apabila nilai signifikansi < 0.05 maka hipotesis yang diajukan diterima, hal ini berarti adanya pengaruh yang signifikan antar variabel. Sebaliknya apabila nilai signifikansi > 0.05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel tersebut, dan hipotesis ditolak (Ghozali, 2018:98).

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Uji coba skala dilakukan pada 12-16 November 2023. Terdapat total keseluruhan 88 butir aitem yang diujikan yang terdiri dari skala resiliensi akademik, skala efikasi diri, dan skala problem focused coping. Pada uji coba tersebut respondennya berkisar 30 orang dari mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Berikut hasil uji coba alat ukur dari setiap variabel:

a. Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik memiliki 24 aitem dalam uji coba alat ukur ini. Dilihat berdasarkan nilai corrected aitem-total correlation dengan syarat $r \geq 0,30$, aitem yang gugur berjumlah 7 butir aitem dari total 24 aitem. Aitem-aitem yang gugur pada skala resiliensi akademik ini yaitu aitem 1, 2, 3, 7, 16, 22, 24. Sehingga aitem yang tersisa berjumlah 17 butir. Berikut ini merupakan hasil uji coba dan juga blue print skala resiliensi akademik yang akan dipakai pada penelitian ini:

Tabel 3.7

Hasil Uji Coba Skala Resiliensi Akademik

Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
		Fav	Unfav	
Perseverance (ketekunan)	Individu akan terus berjuang meski banyak rintangan dan hambatan demi tujuannya	1*, 13	4, 16*	2
	Individu memprioritaskan tujuan utamanya	7*, 19	10, 22*	2
Reflecting and adaptive help-seeking (mencari bantuan adaptif)	Individu mengenali dirinya sendiri dengan baik	2*, 14	5, 17	3
	Individu mampu mencari dukungan eksternal untuk menyelesaikan masalahnya	8, 20	11, 23	4
Negative affect and emotional response (pengaruh negatif dan respon emosional)	Individu dapat mengelola emosi yang dirasakannya	3*, 15	6, 18	3
	Individu mampu bertindak positif walau dalam emosi yang negative	9, 21	12, 24*	3
Total		8	9	17

Yang diberikan tanda bintang () merupakan item yang gugur*

b. Efikasi Diri

Skala efikasi diri memiliki 24 item pada uji coba alat ukur ini. Sesuai dengan nilai *corrected item-total correlation* dengan syarat $r \geq 0,30$, item yang gugur yaitu 6 butir item dari total 24 item. Sejumlah item yang gugur pada skala resiliensi akademik ini yaitu aitem 9, 13, 14, 20, 22, 23. Sehingga aitem yang tersisa berjumlah 18 butir. Berikut ini adalah *output* uji coba dan juga blueprint skala efikasi diri yang akan digunakan pada penelitian ini:

Tabel 3.8

Hasil Uji Coba Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
		Fav	Unfav	
Tingkatan	Individu yakin dapat menyelesaikan tugas yang mudah	1, 13*	4, 16	3
	Individu yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit	7, 19	10, 22*	3
Kekuatan	Individu tetap optimis meskipun menemukan kendala	2, 14*	5, 17	3
	Individu fokus dalam menyelesaikan tugas yang beragam	8, 20*	11, 23*	2
Generalisasi	Individu yakin memiliki kemampuan dalam bidang akademik	3, 15	6, 18	4
	Individu yakin memiliki kemampuan dalam bidang akademik	9*, 21	12, 24	3
Total		8	10	18

Yang diberikan tanda bintang (*) merupakan item yang gugur

c. Problem Focused Coping

Skala problem focused coping memiliki 40 item pada uji coba alat ukur ini. Dilihat berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* dengan syarat $r \geq 0,30$, item yang gugur yaitu 8 butir item dari total 40 item. Sejumlah item yang gugur pada skala resiliensi akademik ini yaitu aitem 6, 11, 22, 28, 31, 32, 36, 39. Sehingga aitem yang tersisa berjumlah 32 butir. Berikut ini merupakan hasil uji coba dan juga blue print skala problem focused coping yang akan dipakai pada penelitian ini:

Tabel 3.9
Hasil Uji Coba Skala Problem Focused Coping

Aspek	Indikator	Item		Jumlah item
		Fav	Unfav	
Coping aktif	Berupaya untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan	1, 21	6*, 26	3
	Berani mengambil resiko demi mengubah keadaan	11*, 31*	16, 36*	1
Penekanan pada suatu aktifitas yang utama	Fokus menyelesaikan akar masalah yang menjadi stressor	2, 22*	7, 27	3
	Menetapkan prioritas masalah yang harus Diselesaikan	12, 32*	17, 37	3
Perencanaan	Menganalisis pemicu masalah yang sedang dihadapi	3, 23	8, 28*	3
	Menyusun langkah-langkah sistematis untuk menyelesaikan masalah	13, 33	18, 38	4
Penguasaan diri	Mengontrol emosi saat dihadapkan dengan situasi sulit	4, 24	9, 29	4
	Menahan bertindak impulsif	14, 34	19, 39*	3
Pembentukan daya pikir yang positif	Optimis akan menyelesaikan masalah yang ada	5, 25	10, 30	4
	Dapat melihat sisi positif dari setiap masalah yang dihadapi	15, 35	20, 40	4
Total		16	16	32

Yang diberikan tanda bintang () merupakan aitem yang gugur*

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel perolehan reliabilitas skala resiliensi akademik

Tabel 3.10
Hasil Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik
Sebelum Item Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbachs Alpha	N of Item
.316	24

Tabel 3.11
Hasil Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik
Sesudah Item Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbachs Alpha	N of Item
.849	17

b. Tabel perolehan reliabilitas skala efikasi diri

Tabel 3.12
Hasil Reliabilitas Skala Efikasi Diri
Sebelem Aitem Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbachs Alpha ^a	N of Item
-.042	24

Tabel 3.13
Hasil Reliabilitas Skala Efikasi Diri
Sesudah Item Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbachs Alpha	N of Item
.888	18

c. Tabel perolehan reliabilitas skala problem focused coping

Tabel 3.14
Hasil Reliabilitas Skala Problem Focused Coping
Sebelum Item Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.668	40

Tabel 3.15
Hasil Reliabilitas Skala Problem Focused Coping
Sesudah Item Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.937	32

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kriteria subjek yang digunakan yaitu mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya dengan populasi yang berjumlah 4.625 mahasiswa/i yang terdiri atas angkatan 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, dan 2022. Sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah mahasiswa/i 2017-2022 dengan jumlah 100 sampel diperoleh dari rumus Slovin melalui tingkat kesalahan sebesar 10%. Dengan rincian sebagai berikut:

- a. Berdasarkan Angkatan

Tabel 4.1

Tabel Angkatan Subjek

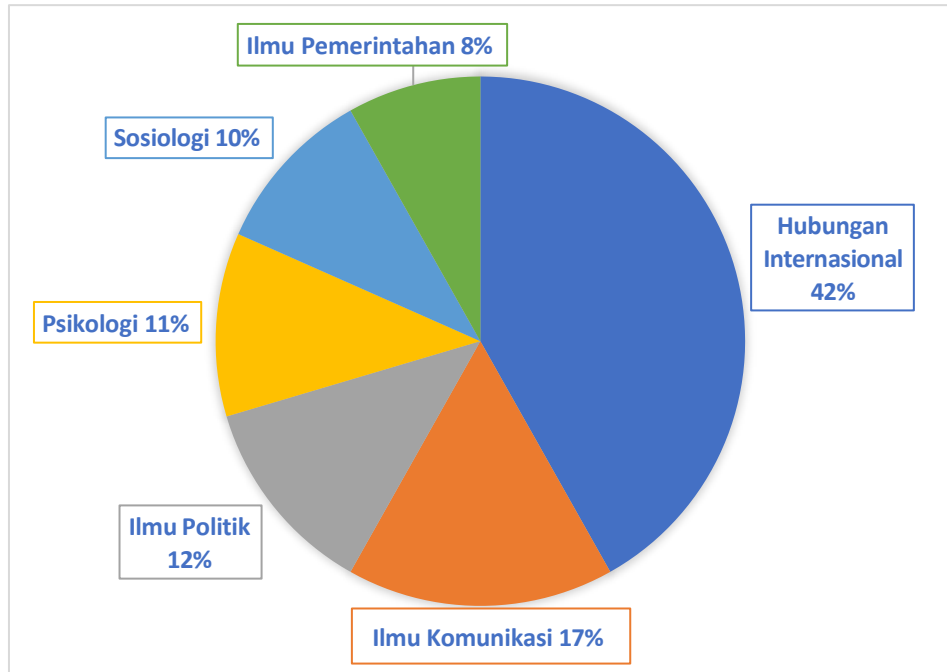
ANGKATAN	JUMLAH
2017	4 Mahasiswa
2018	6 Mahasiswa
2019	17 Mahasiswa
2020	18 Mahasiswa
2021	25 Mahasiswa
2022	30 Mahasiswa

Berdasarkan tabel kategori angkatan, dapat disimpulkan bahwa dari total 98 responden, sebanyak 4 responden adalah angkatan 2017, sebanyak 6 responden adalah angkatan 2018, sebanyak 17 responden adalah angkatan 2019, sebanyak 18 responden adalah angkatan 2020, sebanyak 25 responden adalah angkatan 2021 dan sebanyak 30 responden adalah angkatan 2022. Hal ini disesuaikan dengan rumus perhitungan pengambilan sampel yaitu dengan proportional stratified random sampling.

b. Berdasarkan Program Studi

Gambar 4.1

Program Studi Subjek



Berdasarkan diagram kategori Program Studi, dapat disimpulkan bahwa dari total 98 responden, sebanyak 41 responden adalah mahasiswa Program Studi Hubungan Internasional (42%), sebanyak 16 responden adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi (17%), sebanyak 12 responden adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Politik (12%), sebanyak 11 responden adalah mahasiswa Program Studi Psikologi (11%), sebanyak 10 responden adalah mahasiswa Program Studi Sosiologi (10%) dan sebanyak 8 responden adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Pemerintahan (8 %).

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan guna menampilkan gambaran data pada tiap variabel. Hasil deskripsi data ini menggunakan SPSS versi 25 dengan menunjukkan hasil pengukuran SPSS:

Tabel 4.2

Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	100	30	72	50.02	9.723
Problem Focused Coping	100	55	125	92.13	13.607
Resiliensi Akademik	100	28	65	46.19	8.400
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada tabel 4.2 menunjukkan hasil perincian nilai data sebagai berikut: variabel efikasi diri memiliki nilai minimum 30, nilai maximum sebesar 72, nilai mean 50.02 dan std, Deviation sebesar 9.723. Variabel problem focused coping memiliki nilai minimum 55, nilai maximum sebesar 125, nilai mean 92.13 dan std, Deviation sebesar 13.607. terakhir variabel resiliensi akademik memiliki nilai minimum 28, nilai maximum sebesar 65, nilai mean 46.19 dan std, Deviation sebesar 8.400.

Berdasarkan hasil uji deskriptif, kategori skor masing-masing variabel dapat dilihat sebagai berikut :

a. Kategorisasi Efikasi Diri

Tabel 4.3

Rentang Nilai Skor Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X_1 < (M-1SD)$	$X < 40$	Rendah
$(M-1SD) \leq X_1 < (M+1SD)$	$40 \leq X < 60$	Sedang
$X_1 \geq (M+SD)$	> 60	Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel 4.3 di atas diperoleh hasil yaitu efikasi diri pada mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya dikategorikan nilai rendah dengan skor di bawah 49. Selanjutnya dikategorikan nilai sedang efikasi diri dengan skor antara 49 sampai 60. Terakhir, mahasiswa yang memperoleh skor ≥ 60 ialah mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Berikut merupakan tabel distribusi jumlah subjek pada tiap kategori:

Tabel 4.4

Kategorisasi Skor Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0	13.0
	Sedang	69	69.0	69.0	82.0
	Tinggi	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan hasil yaitu dari 100 subjek penelitian, 13 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya atau 13,0% diantaranya mempunyai tingkat efikasi diri yang rendah. Selanjutnya 69 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya atau 69,0% diantaranya mempunyai efikasi diri yang sedang. Terakhir 18 mahasiswa atau setara dengan 18,0% memiliki efikasi diri yang tinggi.

b. Kategorisasi Problem Focused Coping

Tabel 4.5

Rentang Nilai Skor Problem Focused Coping

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X1 < (M-1SD)$	$X < 79$	Rendah
$(M-1SD) \leq X1 < (M+1SD)$	$77 \leq X < 106$	Sedang
$X1 \geq (M+SD)$	> 106	Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel 4.5 tersebut diperoleh hasil bahwa problem focused coping pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya dikategorikan nilai rendah dengan skor di bawah 79. Selanjutnya dikategorikan nilai sedang problem focused coping dengan skor antara 79 sampai 106. Terakhir, mahasiswa yang memperoleh nilai ≥ 106 ialah mahasiswa yang mempunyai problem focused coping yang tinggi. Berikut merupakan tabel distribusi jumlah subjek pada tiap kategori:

Tabel 4.6

Kategorisasi Skor Problem Focused Coping

		Kategori Problem Focused Coping			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	11	11.0	11.0	11.0
	Sedang	72	72.0	72.0	83.0
	Tinggi	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan hasil bahwa dari 100 subjek penelitian, 11 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya atau 11,0% diantaranya mempunyai problem focused coping yang rendah. Selanjutnya 72 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya atau 72,0% diantaranya mempunyai problem focused coping yang sedang. Terakhir 17 mahasiswa atau setara dengan 17,0% memiliki problem focused coping yang tinggi.

c. Kategorisasi Resiliensi Akademik

Tabel 4.7

Rentang Nilai Skor Resiliensi Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X1 < (M-1SD)$	$X < 38$	Rendah
$(M-1SD) \leq X1 < (M+1SD)$	$37 \leq X < 55$	Sedang
$X1 \geq (M+SD)$	> 55	Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel 4.7 diatas didapatkan hasil bahwa resiliensi akademik pada mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya dikategorikan nilai rendah dengan skor di bawah 38. Selanjutnya dikategorikan nilai sedang resiliensi akademik dengan skor antara 38 sampai 55. Terakhir, mahasiswa yang mendapat skor lebih besar atau sama dengan 55 adalah mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi. Berikut merupakan tabel distribusi jumlah subjek pada tiap kategori :

Tabel 4.8

Kategorisasi Skor Resiliensi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	11.0	11.0	11.0
	Sedang	70	70.0	70.0	81.0
	Tinggi	19	19.0	19.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Tabel tersebut menunjukkan hasil bahwa dari 100 subjek penelitian, 11 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya atau 11,0% diantaranya mempunyai resiliensi akademik yang rendah. Selanjutnya 70 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Brawijaya atau 70,0% diantaranya mempunyai resiliensi akademik yang sedang. Terakhir 19 mahasiswa atau setara dengan 19,0% memiliki resiliensi akademik yang tinggi.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini memakai One Sample Kolmogorov Smirnov Test melalui bantuan SPSS 25. Uji normalitas bertujuan guna mengetahui apakah sampel yang dihimpun tersebut berasal dari populasi terdistribusi secara teratur atau tidak. Hasil uji normalitas bisa dilihat pada nilai signifikansinya. Berikut tabel hasil uji normalitas yang telah dilakukan:

Tabel 4.9

Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std.Deviation	4.26933884
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.059
	Negative	-.085
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.075 ^c

a. Test distributions Normal.

b. Calculate from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel tersebut hasil nilai signifikan (Asymp. Sig. (2- tailed)) yang didapat pada penelitian ini sebesar 0,075. Dari hasil tersebut disimpulkan data terdistribusi dengan normal karena nilai signikansi lebih besar dari 0,05 atau $0,075 > 0,05$.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas diperlukan guna mencari tahu apakah kedua variabel mempunyai korelasi signifikan yang linear atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini dibantu dengan aplikasi SPSS 25. Untuk mengetahui nilai signifikansi pada uji linearitas bisa dilihat pada baris deviation from linearity. Jika nilai signifikansinya > 0.05 maka hubungan antara dua variabel bersifat linear (garis lurus).

Tabel 4.10

Hasil Uji Linearitas

No	Variabel	TOL	DFL	Keterangan
1.	Efikasi Diri terhadap Resiliensi Akademik	0,000	0,111	Linear
2.	Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik	0,000	0,183	Linear

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui pada penelitian ini antara efikasi diri dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang linear karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau $0,111 > 0,05$. Sedangkan pada penelitian ini antara problem focused coping dan resiliensi akademik mempunyai hubungan linearitas dikarenakan nilai signifikansinya $> 0,05$ atau $0,183 > 0,05$.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dibutuhkan dalam penelitian analisis regresi berganda guna mengetahui ada atau tidak nya penyimpangan asumsi klasik multikolinearitas yakni ditemukannya hubungan linearitas antar variabel independent. Model regresi yang baik semestinya tidak terjadi hubungan antar variabel bebas atau tidak ada gejala multikolinearitas. Uji multikolinearitas

dilakukan dengan nilai VIF (Varians Inflation Factors), jika hasil perhitungan menunjukkan adanya multikolinieritas, maka nilai toleransi akan kurang dari 0,1 atau ≥ 1 . Multikolinieritas tidak terjadi jika nilai VIF resultan kurang dari 10.

Tabel 4.11

Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
Efikasi Diri	0,190	5,276	Tidak Ada Gejala
Problem Focused Coping	0,190	5,276	Tidak Ada Gejala

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan nilai tolerance $0,190 > 0,1$ dan nilai VIF $5.276 < 10$. Maka bisa ditarik kesimpulan yaitu tidak terjadinya gejala multikolinieritas antar variabel bebas (independen).

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, data dianalisis memakai bantuan olah data yaitu *software* SPSS 25. Dalam penelitian ini hipotesis diuji memakai uji regresi sederhana untuk mengetahui hasil data secara parsial antara satu variabel independent dengan variabel dependent. Selain itu, hipotesis juga diuji dengan memaka uji regresi linear berganda, untuk membuat prediksi yaitu sebesar apa Pengaruh Efikasi Diri dan Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang.

Tabel 4.12

Tabel ANOVA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5306.891	2	2653.446	153.342	.000 ^b
	Residual	1678.499	97	17.304		
	Total	6985.390	99			

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

b. Predictors: (Constant), Problem Focused Coping, Efikasi Diri

Berdasarkan tabel 4.12 memberikan gambaran bahwa secara simultan pengaruh X1 dan X2 terhadap Y memiliki Nilai Fhitung lebih besar dari Ftabel atau $153,342 > 3,09$. Dan signifikansi sebesar 0,000. Nilai $0.000 < 0,01$ maka bisa

ditarik kesimpulan yaitu hipotesis **diterima**. Hal ini berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan secara bersama-sama antara efikasi diri dan problem focused coping terhadap resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Politik dan Sosial Universitas Brawijaya.

Tabel 4.13

Tabel Coefficients

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.260	3.003		1.751	.083
	Efikasi Diri	.601	.099	.695	6.083	.000
	Problem Focused Coping	.118	.071	.191	1.673	.098

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

Hasil dari pengujian regresi linear berganda bisa diterapkan pada sebuah bentuk persamaan:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

$$Y = 5,260 + 0,601 \text{ Efikasi Diri} + 0,118 \text{ Problem Focused Coping} + e$$

Keterangan:

α = Konstanta

β = Koefisien regresi

Y = Resiliensi Akademik

X1 = Efikasi Diri

X2 = Problem Focused Coping

e = Standar error

Analisis dari uji regresi linear berganda:

α = Nilai konstanta sebesar 5,260 memiliki arti jika variabel Efikasi Diri (X₁) dan Problem Focused Coping (X₂) naik atau berpengaruh dalam satu satuan, maka Resiliensi Akademik (Y) juga akan naik. Namun sebaliknya, jika tidak terdapat kontribusi dari Resiliensi Akademik (Y) maka nilai Resiliensi Akademik (Y) hanya sebesar 5,260.

β_1 = Nilai koefisien regresi pada variabel Efikasi Diri (X_1) sebesar 0,601 yang berarti apabila nilai Efikasi Diri mahasiswa mengalami peningkatan sebesar satu satuan, sehingga Resiliensi Akademik juga akan ikut bertambah sebesar 0,601.

β_2 = Nilai koefisien regresi pada variabel Problem Focused Coping (X_2) sebesar 0,118 yang berarti apabila nilai Problem Focused Coping mengalami peningkatan sebesar satu satuan, sehingga resiliensi akademik akan ikut bertambah sebesar 0,118.

Berdasarkan hasil uji t pada Tabel 4.13 di atas, bisa diketahui bahwasannya hasil uji variabel Efikasi Diri (X_1), diperoleh nilai thitung sebesar 6,083, di mana nilai $6,083 > 1,985$ dan nilai signifikansi sebesar 0.000, di mana $0.000 < 0.01$. Artinya, efikasi diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas ilmu sosial dan politik universitas brawijaya. Sehingga, hipotesis **diterima**.

Hasil uji variabel Problem Focused Coping (X_2), diperoleh nilai thitung sebesar 1,673, di mana nilai $1,673 < 1,985$ dan nilai signifikansi sebesar 0.098, di mana $0,098 > 0,05$. Artinya, problem focused coping tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas ilmu sosial dan politik universitas brawijaya. Sehingga, hipotesis dapat **ditolak**.

Tabel 4.14

Tabel Summary

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.872 ^a	.760	.755	4.160

a. Predictors: (Constant), Problem Focused Coping, Efikasi Diri

b. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

Dapat dilihat pada tabel di atas, bisa dipahami bahwa nilai Adjusted R square (R^2) sebesar 0,755 atau 75,5%. Hal ini berarti variabel efikasi diri dan problem focused coping sama sama memberi pengaruh terhadap variabel resiliensi akademik sebesar 0,755 atau 75,5%. Dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

C. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengetahui pengaruh efikasi diri dan problem focused coping terhadap resiliensi akademik mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang. Terdapat tiga pokok pembahasan dalam penelitian ini meliputi pengaruh efikasi diri resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang, pengaruh problem focused coping terhadap resiliensi akademik mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang, serta pengaruh efikasi diri dan problem focused coping terhadap resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel resiliensi akademik terdapat 11 mahasiswa berada pada kategori rendah, 69 mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 18 mahasiswa berada pada kategori tinggi. Pada variabel efikasi diri menunjukkan terdapat 14 mahasiswa berada pada kategori rendah, 67 mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 17 mahasiswa berada pada kategori tinggi. Kemudian pada variabel problem focused coping terdapat 11 mahasiswa berada pada kategori rendah, 72 mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 15 mahasiswa berada pada kategori tinggi.

1. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Resiliensi Akademik

Pada deskripsi data penelitian dapat dilihat bahwa partisipan pada penelitian ini memiliki tingkat efikasi diri yang beragam. Berdasarkan hasil kategorisasi diperoleh 13 mahasiswa atau 13% berada pada kategori rendah, 69 mahasiswa atau 69% berada pada kategori sedang, dan 18 mahasiswa atau 18% berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang berada pada kategori efikasi diri sedang. Selain itu pada uji hipotesis didapatkan nilai sig. sebesar $0.000 < 0.01$ dengan nilai pengaruh sebesar 6,083 sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berpengaruh secara parsial terhadap resiliensi akademik. Koefisien Koefisien regresi yang positif menjelaskan bahwa makin tinggi efikasi diri maka tentunya akan makin tinggi juga tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa. Dan juga sebaliknya, apabila makin rendah tingkat efikasi diri maka akan makin rendah juga tingkat intensi resiliensi akademik pada mahasiswa.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Prawitasari dan Antika (2022) tentang pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi akademik siswa, menunjukkan hasil bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap resiliensi

akademik siswa sebesar 0,549 dengan nilai sig. sebesar $0.00 < 0.01$. Selanjutnya dalam penelitian lain, Sakdullah (2021) menjelaskan adanya pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan resiliensi akademik sebesar 0,987 dengan nilai signifikansi $0.00 < 0.01$.

Efikasi diri ialah rasa percaya akan kemampuan diri sendiri guna merencanakan dan menerapkan langkah yang dibutuhkan guna menggapai suatu tujuan atau tingkatan tertentu dan dipakai untuk memprediksi kemampuannya guna menjalankan tugasnya, Sihalolo (2018:64). Menurut Salam (2019:252-253) mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang baik akan tetap merasakan rasa tenang serta mampu berpikir jernih walaupun dihadapi dengan situasi yang menekan. Hal ini dikarenakan efikasi diri memiliki peran sebagai mekanisme kognitif yang dapat mengendalikan individu dalam menghadapi stressor. Jika mahasiswa merasakan bahwa dirinya tidak dapat menangani stresor dan merasa terancam, maka mahasiswa akan memiliki perasaan gelisah dan stres. Hal ini yang kemudian menjadikan mahasiswa mempunyai resiliensi akademik yang rendah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Amalia (2017:21) bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang baik akan terus berusaha serta tidak mudah putus asa, sehingga mahasiswa akan optimis dan selalu berpikir positif walaupun dihadapkan dengan kesulitan akademik yang akan menumbuhkan rasa percaya bahwa pasti terdapat solusi atau jalan keluar dari setiap permasalahan atau kesulitan akademik.

Dinamika efikasi diri dapat mempengaruhi munculnya resiliensi akademik melalui kekuatan (*strength*) mengenai kepercayaan mahasiswa dalam menghadapi berbagai rintangan akademik yang bervariasi. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya yang baik mengenai kompetensinya dan tidak mudah goyah dengan segala kesulitan yang dialami, justru akan semakin termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan diri, serta adaptasi pada tekanan yang ada dengan rasa yakin bahwa setiap masalah pasti akan ada caranya untuk mengatasinya (Sakdullah, 2021:113-114). Hal inilah yang menjadikan mahasiswa untuk terus berkembang dan tidak hanya fokus pada kesulitan yang dihadapi, sehingga mahasiswa yakin dengan usaha dan kepercayaan diri akan membuatnya dapat melewati masa perkuliahan dengan baik. Maka dari itu efikasi diri dapat menjadi faktor penting dalam munculnya resiliensi akademik.

2. Pengaruh Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik

Pada deskripsi data penelitian dapat dilihat bahwa partisipan pada penelitian ini mempunyai tingkat problem focused coping yang beragam. Berdasarkan hasil kategorisasi didapatkan 11 mahasiswa atau 11% dikategorikan rendah, 72 atau 72% mahasiswa dikategorikan sedang, dan 17 mahasiswa atau 17% dikategorikan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwasanya kebanyakan responden yang merupakan mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang berada pada kategori problem focused coping sedang. Selain itu pada uji hipotesis diperoleh nilai signifikansinya sebesar $0.098 > 0.05$ sehingga bisa ditarik kesimpulan yaitu problem focused coping tidak berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik. Temuan ini memberikan wawasan bahwa sampel yang diteliti, problem focused coping tidak dapat dianggap sebagai prediktor yang signifikan untuk mempengaruhi tingkat resiliensi akademik.

Penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka (2021) mengenai hubungan problem focused coping dengan resiliensi akademik siswa SMP yang menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan yang positif diantara problem focused coping dengan resiliensi akademik. Hal ini berarti makin tinggi problem focused coping maka akan makin tinggi pula resiliensi akademik. Begitupun sebaliknya, apabila makin rendah problem focused coping maka akan makin rendah juga resiliensi akademik (2021:55). Problem focused coping ialah strategi guna melakukan penyelesaian permasalahan seperti pendefinisian permasalahan tersebut, mengasilkan solusi beserta alternatifnya, memilih solusi dan melakukannya, serta orientasi strategi untuk menyelesaikan permasalahan (Pitaloka, 2021:22).

Perbedaan ini dapat diakibatkan oleh perbedaan subjek yang tergolong pada kategori berbeda, dimana Pitaloka (2021) menggunakan siswa SMP sebagai subjek penelitian yang termasuk pada kategori remaja awal. Berbeda dengan subjek yang dipakai dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang termasuk pada kategori remaja akhir. Dimana fase remaja awal dan remaja akhir tentu memiliki daya kognitif dan emosi yang berbeda. Pada usia remaja akhir sistem syaraf yang memproses informasi telah berkembang lebih sempurna daripada di usia remaja awal, dimana individu pada fase remaja akhir sudah dapat merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan dengan baik. Kemudian remaja akhir mempunyai

kematangan emosi lebih baik dengan menilai masalah secara kritis terlebih dahulu daripada yang emosional, bukan sebaliknya (Fatmawaty, 2017:60).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putra, dkk (2023:820) Menyatakan bahwa untuk mengatasi berbagai masalah akademik, mahasiswa mempunyai kemampuan untuk tidak merasa tertekan karena mahasiswa dapat memberikan gambaran umum mengenai tanggung jawab akademis yang diberikan. Sehingga mahasiswa dapat memahami masalah tersebut dan memprediksi situasi kedepannya serta menemukan solusi dari permasalahan. Hal ini dikarenakan rintangan akademik yang dibebankan kepada mahasiswa seperti tugas, ujian, maupun skripsi dapat dikatakan sebagai masalah yang dapat didefinisikan dengan jelas (*well defined problems*), dimana masalah-masalah tersebut memiliki tujuan yang pasti dan informasi yang diberikan untuk pemecahan masalah tersebut jelas (Patnani, 2013:132). Maka dari itu implikasi ini dapat membantu pihak terkait untuk mencegah atau menanggulangi resiliensi akademik dengan focus pada aspek lain yang mungkin lebih berpengaruh.

3. Pengaruh Efikasi Diri dan Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik

Berdasarkan data hasil uji hipotesis secara bersamaan yang dilihat berdasarkan tabel ANOVA dengan nilai sig. $0.000 < 0.01$ menghasilkan bahwasannya variabel independent berpengaruh terhadap variabel dependent, maka hipotesis ketiga bisa diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri dan problem focused coping secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Berdasarkan tabel Model Summary pada nilai Adjusted R Square sebesar 0.755 dengan simpulan bahwa pengaruh variabel efikasi diri dan problem focused coping terhadap resiliensi akademik mempunyai sumbangan efektif sebesar 75,5%. Sedangkan 24,5% dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel penelitian ini.

Pada Agustus tahun 2023, Ipsos Global melakukan sebuah survei dengan judul “**Health Service Monitor 2023**”. Hasil dari survei tersebut menyatakan bahwa sebanyak 44% responden dari 31 negara menilai bahwa kesehatan mental adalah masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan. Temuan ini menjadikan masalah kesehatan mental menjadi masalah kesehatan nomor satu yang paling dikhawatirkan masyarakat global tahun 2023 ini. Kemudian stres menjadi masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan di urutan ketiga yang dipilih oleh 30%

responden. Di Indonesia sendiri survei menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menyatakan bahwa 19 juta penduduk Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas dinyatakan memiliki gangguan mental emosional, dengan rincian 12 juta penduduk alami depresi berdasarkan data tersebut. Gangguan kesehatan mental ini dapat menjadi pemicu seseorang untuk melakukan tindakan bunuh diri. Menurut Data Sistem Registrasi Sampel yang diimpun Badan Litbangkes 2016, sekitar 47,7% pelaku bunuh diri di Indonesia merupakan individu dengan kategori usia anak remaja dan usia produktif dengan rentang umur 10-39 tahun. Kemudian pada penelitian yang dilakukan Ambarwati, dkk (2017) mengenai tingkat stres akademik mahasiswa menyatakan bahwa 36,7-71,6% mahasiswa mengalami stres akademik.

Menurut Gunarsa (1995:2) individu memiliki tantangannya tersendiri ketika masuk ke dalam bangku perkuliahan dikarenakan adanya banyak perubahan seperti gaya ajar dari SMA ke universitas, hubungan sosial yang berbeda, pemilihan program study, hingga permasalahan ekonomi. Selain itu mahasiswa pun mendapat tekanan dikarenakan harus berhadapan dengan proses akulturasi budaya baru di tempat mereka menjalankan perkuliahan mulai dari berhadapan dengan perubahan budayanya, perubahan gaya hidupnya, sampai dengan perubahan lingkungannya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wu, Garza, & Guzman (2015:3) di mana mereka menyatakan apabila mahasiswa rantau menghadapi rintangan seperti kesulitan akademik, isolasi sosial, dan penyesuaian budaya. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan Herdi dan Ristianingsih (2021:31) mengatakan bahwa mahasiswa perantauan yang mengalami *culture shock* bisa dinyatakan mempunyai resiliensi yang rendah.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingginya ataupun rendahnya resiliensi akademik yang seseorang miliki. Faktor resiko dan protektif (internal dan eksternal) dapat mempengaruhi resiliensi akademik. Protektif internal dapat meliputi beberapa faktor seperti kerja sama, empati, kesadaran diri, penyelesaian masalah, religiusitas, harapan dan tujuan, serta efikasi diri (Grotberg, 1995:11). Penyelesaian masalah atau *problem solving* yang terdapat dalam faktor internal ini merupakan salah satu bentuk coping dalam psikologi, yaitu disebut dengan *problem focused coping*. Penelitian oleh Shahmirzaei dan Tamannaefifar (2019:6) yang menyebutkan bahwasannya resiliensi akademik mempunyai keterkaitan yang signifikan serta positif terhadap *problem focused coping*. Sementara itu, Hartuti dan Mangunsong (2009:107) melakukan sebuah penelitian mengenai pengaruh faktor

protektif (internal dan eksternal) pada resiliensi akademik siswa yang menerima pertolongan, hasil dari penelitian tersebut disimpulkan sebagai faktor protektif internal yang memiliki pengaruh signifikan ialah efikasi diri.

Tercapainya tujuan dari penelitian ini yakni guna memberikan bukti suatu teori secara empirik sesuai dengan realitanya. Teori yang telah dikemukakan tadi yakni bahwasannya efikasi diri memiliki pengaruh terhadap resiliensi akademik (Antika, 2022). Terlepas dari adanya hipotesis yang ditolak dikarenakan terdapat perbedaan pada teori dan kenyataan di lapangan, tepatnya pada populasi yang digunakan pada penelitian ini. Belum ada penelitian yang melakukan penelitian terhadap 3 variabel yakni efikasi diri, problem focused coping, dan resiliensi akademik sekaligus pada satu penelitian. Penelitian terdahulu yang peneliti jadikan referensi hanyalah penelitian mengenai efikasi diri terhadap resiliensi akademik atau problem focused coping dengan resiliensi akademik. Maka peneliti menggabung ketiga variabel tersebut untuk pembaharuan penelitian. Kemudian penelitian ini juga menghasilkan pandangan baru sebagai sumbangsih penelitian bahwa problem focused coping tidak berpengaruh terhadap resiliensi akademik bagi mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki daya kognitif dan emosional yang cukup matang sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan strategi kognitif baik, bukan hanya menilai dari sisi emosionalnya saja. Ini berarti tingkat problem focused coping mahasiswa tidak mencerminkan tingkat resiliensi akademik yang dimilikinya. Ini berarti bisa saja mahasiswa dengan problem focused coping yang baik ternyata memiliki resiliensi akademik yang rendah, atau bisa juga mahasiswa dengan problem focused yang baik mempunyai resiliensi akademik yang baik juga.

Penelitian ini tentunya tak luput dari keterbatasan. Keterbatasan pada penelitian ini ialah faktor lainnya yang tidak bisa dikendalikan oleh peneliti yang dapat mempengaruhi subyek semasa diisinya skala tersebut dikarenakan skala yang disebarakan melalui metode online. Kemudian peneliti juga tidak bisa mengontrol banyaknya subjek dari suatu prodi maka dari itu pengisi skala pada kategori prodi kurang seimbang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi “Pengaruh Efikasi Diri dan Problem Focused Coping terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang”, sesuai dengan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Hasil uji hipotesis pertama (H1) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang. Artinya, makin tinggi efikasi diri pada seseorang maka makin tinggi juga resiliensi akademiknya. Begitu juga sebaliknya, makin rendah efikasi diri individu maka makin rendah juga resiliensi akademiknya.
2. Hasil uji hipotesis kedua (H2) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh secara signifikan antara problem focused coping dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang. Artinya, tingkat problem focused coping individu tidak menunjukkan tingkat resiliensi akademik yang dimilikinya.
3. Hasil uji hipotesis ketiga (H3) menyatakan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan problem focused coping terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang dengan nilai presentase sebesar 75,5%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan, di sini peneliti akan memberi beberapa saran kepada para pihak terkait dalam penelitian ini:

1. Bagi institusi, agar dapat dijadikan bahan masukan serta pertimbangan untuk membangun sebuah upaya pencegahan maupun penanggulangan terkait kesehatan mental mahasiswa khususnya stres akademik.

2. Bagi mahasiswa, agar dapat meningkatkan efikasi diri menjadi lebih percaya kepada kemampuan diri sendiri dan juga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan strategi kognitif baik serta upaya nyata sehingga dapat memiliki resiliensi akademik yang baik pula.
3. Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik untuk meneliti topik yang sama agar memperluas cakupan bahasan serta menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi resiliensi akademik seperti dukungan keluarga, empati, dan kesadaran diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aista, J.F. (2022). *Pengaruh self awareness dan self efficacy terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu*. (Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 337.
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press
- Amalia, S. (2017). *Hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok mahasiswa IAIN Salatiga*. (Skripsi IAIN Salatiga).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019, July). Resiliensi akademik dan subjective well-being pada mahasiswa, *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (pp. 161-167).
- Asfa, M.N. (2020). *Hubungan kesabaran dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Azwar, S. (2020). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (Ed 4.). (2013). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (Ed I.). (1998). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of self-control*. W.H. Freeman and Company
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*. 5(1), 307-337.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Basith, A., Syahputra, A., Fitriyadi, S., Rosmayadi, R., Fitri, F., & Triani, S. N. (2021). Academic stress and coping strategy in relation to academic achievement. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(2), 292-304.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 6, 1781.
- Chiusaroli, R., Maier, A., Knight, M. C., Byrne, M., Calvi, L. M., Baron, R., ... & Schipani, E. (2003). Collagenase cleavage of type I collagen is essential for both basal and parathyroid hormone (PTH)/PTH-related peptide receptor-induced osteoclast activation and has differential effects on discrete bone compartments. *Endocrinology*, 144(9), 4106-4116.
- Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology*. Brunner/Mazel.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. Deepublish.
- Erwanto, A.U.N., Istiqomah, I. and Firdiyanti, R. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(2), 77-94.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461-470.
- Fallon, C. M. (2010). *School factors that promote academic resilience in urban Latino high school students*. (Doctoral dissertation, Loyola University Chicago).
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147-176.
- Gloriabarus. (2022, Bulan Oktober). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. <https://ugm.ac.id>
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, N. Y. S. D. (1995). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Bpk, Gunung Mulia

- Gusti, G. N. S. P., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Problem solving ability pada mahasiswa: Menguji peran Self-efficacy. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 815-822.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gegar Budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30-40.
- Hubungan Self Efficacy dan Resiliensi Pada Mahasiswa Baru Psikologi Di Universitas X. Aprilia Nanda Nabilah, Riza Noviana Khoirunnisa. *Jurnal Penelitian Psikologi* | 2023, Vol. 10, No.02 | 168-183
- Janie, D. N. A. (2012). Statistik deskriptif & regresi linier berganda dengan SPSS. *Jurnal, April*, 52.
- Kadarsih, A. D. A. (2022). Resiliensi Akademik pada Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 2(2).
- Kimo, K., & Ayele, K. (2021). Assessment of Social Competencies, Coping Strategies, and Academic Achievement of First Year Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(4), 601-614.
- Kumar, R., & Nancy. (2011). Stress and coping strategies among nursing students. *Nursing & Midwifery Research Journal*, 7(4), 141-151.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- LPMQ. (2023, Bulan Juli). *Qur'an Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id>
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488-500.

- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Academic resilience and the four Cs: Confidence, control, composure, and commitment. *Self-concept enhancement and learning facilitation research centre. Australia: University of Western Sydney.*
- Mudzkiyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora.*
- Mustafa, F. (2022). *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Resiliensi pada mahasiswa rantau di Himpunan Mahasiswa Kalimantan Tengah (HMKT) Surabaya.* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Nurbaiti, D.A. and Pangestuti, R. (2023). *Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Bekerja Ditinjau Dari Status Kerja.* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said Surakarta).
- Nurhalimah, I. (2022). *Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Minat Belajar Siswa pada Pembelajaran Blended Learning.* (Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1).
- Nurlan, F. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif.* Pilar Nusantara.
- Nurrahmawati, N. (2022). *Hubungan Problem Focused Coping dan Prestasi Akademik Mahasiswa dengan Pembelajaran Online pada Masa Pandemi COVID 19.* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Nursalam, dan Kurniawati Ninuk Dian. (2007). *Asuhan Keperawatan pada pasien terinfeksi HIV AIDS.* Salemba Medika.
- PARAMITHA, A. (2022). *Pengaruh Coping Stres terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) di Kota Makassar.* (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa).
- Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1277.

- Patnani, M. (2013). Upaya meningkatkan kemampuan problem solving pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 1(2), 130-142.
- PITALOKA, R. A. (2021). *Hubungan Problem Focused Coping dan Resiliensi Akademik pada Siswa di SMP Negeri 2 Tambang Kabupaten Kampar*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2017). Hubungan coping dan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 68-73.
- Prawitasari, T., & Antika, E. R. (2022). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 177-185.
- Putra, E. (2015). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Problem Focused Coping pada Remaja*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- RAHAYU, L. (2021). *Pengaruh Efikasi Diri Akademik terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Ramadanti, G., & Sofah, R. (2022). Resiliensi Akademik Pada Siswa Berdasarkan Prestasi Belajar, *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 141-149).
- Rika, W. (2016). *Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin*. (Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin).
- Sakdullah, M. (2021). *Pengaruh self efficacy terhadap academic resilience pada mahasiswa psikologi angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Salam, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325-342.
- Santrock, J. W. (2011). *Masa perkembangan anak*. Salemba Humanika.

- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.
- Sari, R. E., & Nugroho, A. Y. F. (2021). Pelatihan problem focused coping untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 24-33.
- Septianingsih, I. (2009). *Analisis persepsi konsumen thd produk laptop acer pada mahasiswa UMB*. (Skripsi. Universitas Mercu Buana).
- Shihab, M.Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Lentera Hati
- Sholichah, I.F., Paulana, A.N. and Fitriya, P. (2019). July. Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa, *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (pp. 191-197).
- Sihaloho, L. (2018). Pengaruh efikasi diri (self efficacy) terhadap hasil belajar ekonomi siswa kelas XI IPS SMA Negeri Se-Kota Bandung. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 4(1), 62-70.
- Snyder, C.R. ed. (1999). *Coping: The psychology of what works*. Oxford University Press.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta Bandung
- Sujono, S. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) Dengan Problem Focused Coping Dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMipa Unmul. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).
- Syarkiki, H., & Ariati, J. (2014). Hubungan antara problem focused coping dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*, 3(4), 235-244.
- Tamannaefifar, M., & Shahmirzaei, S. (2019). Prediction of academic resilience based on coping styles and personality traits. *Practice in Clinical Psychology*, 7(1), 1-10.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110-116.

- Tiasningsih, T.A. (2022). *Hubungan Antara Strategi Problem Focused Coping Dengan Resiliensi Psikologis Pada Pelaku Usaha Travel Perjalanan*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Wahidah, E.Y. (2019). July. Resiliensi akademik perspektif psikologi Islam, *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (pp. 11-140).
- Wahyudhi, Q. I., Winarsunu, T., & Amalia, S. (2019). Kematangan sosial dan problem focused coping pada laki-laki usia dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 52-64.
- Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padron, Y. N. (2003). Review of research on educational resilience.
- Wibowo, U. F. (2018). *Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi*. (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Wiranto, H. (2022). *The Relationship of Focused Coping Problems and Academic Resilience on Students of Vocational School Plus NU Sidoarjo*. (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Wu, H. P., Garza, E., & Guzman, N. (2015). International student's challenge and adjustment to college. *Education Research International*, 2015.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.

LAMPIRAN

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum wr.wb

Perkenalkan saya Syifaa Aulia Dayani/1907016119 dari Prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang menempuh semester akhir dimana hal tersebut mengharuskan saya untuk melakukan penelitian berupa skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kesempatan ini saya tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa FISIP Universitas Brawijaya Malang. Maka dari itu saya membutuhkan bantuan saudara/i sekalian untuk meluangkan waktu 10-15 menit saja dengan mengisi gform ini. Sebagai informasi tambahan, segala data yang dimasukkan ke dalam gform ini akan dijaga keRAHASIAannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian

Besar harapan, saudara/i dapat membantu saya untuk menjadi responden formulir yang saya ajukan di bawah ini. Apabila terdapat pertanyaan dapat menghubungi saya melalui:

email: Syifaa.aulia99@gmail.com

instagram: syif.aaau

Terima kasih banyak, semoga Allah senantiasa memberikan kemudahan dalam setiap urusan kita, Aamiin.

Hormat saya

Syifaa Aulia Dayani

1) Identitas Responden

1. Nama :
2. NIM :
3. Jurusan/Prodi :
4. Angkatan :
5. Nomor Telepon : (Tidak Wajib Isi)

PENILAIAN KUESIONER

Pentunjuk Pengisian

1. Saudara/Saudari dimohon untuk mengisi kuesioner untuk menjawab seluruh pertanyaan atau pernyataan yang telah disediakan.
2. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang tersedia dan pilih sesuai dengan tanggapan Anda
3. Dalam menjawab kuesioner ini, tidak ada jawaban yang salah. Oleh karena itu, usahakan agar tidak ada jawaban yang dikosongkan
4. Jawaban yang tersedia berupa Skala Likert yaitu 1 - 4 yang memiliki arti sebagai berikut:

NO	Jawaban	Nilai
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
2	Tidak Setuju (TS)	2
4	Setuju (S)	4
4	Sangat Setuju (SS)	4

Lampiran 1.1 Pertanyaan

PERTANYAAN				
Resiliensi Akademik (Y)	SS	S	TS	STS
1. Saya ragu apakah bisa kuat menjalani Perkuliahan				
2. Saya sering merasa bingung jika ditanya apa kelebihan dan kekurangan saya				
3. Saya sering merasa lelah dan putus asa karena tugas dan ujian yang tidak ada habisnya				
4. Saya bercerita mengenai kesulitan yang dihadapi ke orang yang terpercaya				
5. Saya selalu mengambil keputusan menggunakan akal sehat walau dalam situasi menekan				
6. Saya sering menunda mengerjakan tugas				
7. Saya malu apabila keluarga saya tahu masalah saya				
8. Saya sering terfikir untuk tidak melanjutkan perkuliahan saya				
9. Saya tetap bertanggung jawab dengan tugas meski sedang ada masalah				
10. Saya ingin mengembangkan skill yang masih kurang baik				
11. Saat pekan ujian, saya bisa bersikap tetap tenang dan tidak stress				
12. Saya tidak tahu hal apa yang bisa ditonjolkan dari diri saya				
13. Saya bisa marah kapan saja dan mengekspresikannya walau masih dalam lingkungan kampus				
14. Saya akan tetap fokus belajar walau ada teman yang mengajak mengobrol				

15. Saya berdiskusi dengan orang yang lebih berpengalaman agar lebih mengetahui tentang situasi masalah atau kendala yang saya alami				
16. Saya mampu bekerja sama dengan baik walau ada anggota kelompok yang sedang konflik dengan saya				
17. Saya sungkan apabila meminta bantuan atau bertanya sesuatu pada orang lain				
Efikasi Diri (X1)				
1. Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang mudah dengan cepat				
2. Saya bersungguh-sungguh saat mengikuti jam perkuliahan				
3. Meskipun merasa lelah, saya percaya diri bisa menyelesaikan semua tugas dengan baik				
4. Saya ragu bisa menuntaskan tugas, meskipun tugas tersebut tergolong mudah				
5. Saya bermalas-malasan saat mengikuti jam Perkuliahan				
6. Saya ragu bisa menyelesaikan tugas dan belajar untuk ujian di waktu yang berdekatan				
7. Ketika dosen memberikan tugas yang sulit, saya yakin dapat mengerjakannya				
8. Saya menikmati beragam tugas yang diberikan dosen				
9. Ketika dosen memberikan tugas yang sulit, saya ragu dapat mengerjakannya				
10. Saya kesulitan membagi waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas dari dosen				
11. Saya ragu dengan kemampuan yang saya Miliki				
12. Saya yakin IPK saya akan memuaskan				

13. Saya tidak yakin dengan nilai ujian saya, sekalipun soalnya mudah				
14. Saya memilih tidur atau tidak memperhatikan ketika mata kuliah yang tidak saya sukai berlangsung				
15. Ketika banyak tugas yang harus dikerjakan, saya menjadi tidak maksimal mengerjakannya				
16. Ketika dosen memberikan tugas yang sulit, saya yakin akan mendapatkan nilai yang Bagus				
17. Saya yakin dapat sukses dengan soft-skill yang dimiliki				
18. Apapun yang saya lakukan tampaknya akan Gagal				
Problem Focus Coping (X2)				
1. Saya akan berusaha mencari cara agar permasalahan cepat teratasi				
2. Saya menganalisis akar dari masalah yang Dihadapi				
3. Memulai usaha nyata untuk meringankan beban saya				
4. Saya mampu tetap tenang walau keadaan sedang kacau				
5. Saya percaya bahwa setiap masalah yang datang akan berlalu				
6. Saya kebingungan akan inti dari masalah yang berbelit-belit				
7. Saya bingung untuk menentukan langkah apa saja untuk menyelesaikan tanggung Jawab				
8. Saya sering melampiaskan amarah kepada orang lain				

9. Saya merasa tidak mampu untuk menghadapi segala rintangan yang datang				
10. Saya paham mengenai tugas-tugas apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu				
11. Saya sudah memikirkan kemungkinan apa yang harus dilakukan jika usaha saya gagal				
12. Saya selalu berfikir mengenai efek jangka panjang sebelum memutuskan sesuatu				
13. Saya yakin usaha yang dilakukan selama ini akan menghasilkan kebaikan				
14. Saya takut usaha yang saya lakukan gagal				
15. Saya tidak bisa menentukan prioritas dalam mengerjakan sesuatu				
16. Saya tidak mempertimbangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi keberhasilan usaha saya				
17. Saya selalu mengikuti pemikiran yang terlintas dalam otak tanpa memikirkan dampaknya				
18. Saya selalu khawatir bahwa masalah yang saya hadapi akan terus menjadi besar				
19. Saya akan terus mengerahkan kemampuan maksimal agar tidak terus berada dalam keterpurukan				
20. Saya memilih cara terbaik untuk menyelesaikan tiap masalah yang menghampiri				
21. Saya dapat berfikir dengan jernih walau orang disekitar sedang emosi				
22. Saya percaya diri akan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas				
23. Saya cenderung menghindari menyelesaikan masalah yang saya anggap berat				

24. Saya sering mengabaikan suatu masalah sehingga masalah tersebut menjadi bertambah besar				
25. Suasana hati akan mempengaruhi bagaimana hasil kerja saya				
26. Saya suka menyerah terlebih dahulu padahal saya belum mencoba menyelesaikan suatu masalah				
27. Saya mempersiapkan diri untuk hal yang Terburuk				
28. Saya memikirkan dampak negatif baik bagi diri saya maupun orang lain jika saya melakukan sesuatu				
29. Saya dapat mengambil hikmah dari kegagalan yang dialami				
30. Saya bingung mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu				
31. Saya merasa tidak ada solusi lain untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi				
32. Saya merasa semua yang saya lakukan sia-sia				

Lampiran 1.2 Jawaban Kuesioner Penelitian

Resiliensi Akademik (Y)										
No Responden	YP1	YP2	YP3	YP4	YP5	YP6	YP7	YP8	YP9	YP10
1	3	3	2	2	2	1	1	4	4	4
2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3
3	4	3	1	4	4	3	2	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
5	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3
6	3	2	1	4	1	2	2	1	2	4

7	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2
8	1	1	2	3	2	1	3	1	1	2
9	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3
10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
11	4	3	2	1	4	2	2	4	4	4
12	3	1	3	4	3	2	1	2	3	4
13	3	2	2	4	4	2	1	3	3	4
14	2	2	3	2	3	2	1	2	3	4
15	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4
16	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4
17	4	3	3	2	3	2	2	4	3	4
18	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
19	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4
20	3	3	2	1	3	3	2	4	3	4
21	1	1	1	3	3	2	1	2	3	4
22	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
23	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3
24	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4
25	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3
26	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2
27	2	3	3	3	3	1	1	4	4	4
28	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4
29	4	3	2	4	4	2	3	4	2	3
30	1	2	1	4	4	2	1	2	3	4
31	1	2	1	4	3	1	2	2	4	3
32	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4
33	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4
34	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4
35	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3
36	2	1	3	4	4	2	2	4	3	4
37	2	1	1	4	3	1	1	2	4	3
38	1	1	1	3	4	2	1	2	3	3

39	2	2	1	4	4	2	2	2	4	3
40	1	2	1	4	4	2	2	1	3	4
41	2	1	1	4	3	1	1	1	3	4
42	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3
43	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
44	2	2	3	3	2	1	3	1	2	4
45	2	3	2	4	2	1	2	4	3	4
46	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
47	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
48	4	4	3	4	4	4	1	3	3	4
49	1	4	3	3	3	4	3	4	3	4
50	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
51	2	1	1	3	4	1	2	1	4	3
52	2	1	1	3	4	1	2	1	4	3
53	2	2	2	3	3	2	1	2	3	4
54	2	2	2	4	3	2	2	2	3	4
55	1	1	2	4	4	2	1	2	4	4
56	1	1	2	4	3	1	1	2	4	4
57	2	1	1	3	4	1	2	1	3	3
58	2	2	2	3	3	2	1	3	3	4
59	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4
60	3	2	2	2	3	2	2	1	2	4
61	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4
62	3	4	4	1	3	3	1	4	2	2
63	2	1	2	2	3	2	2	2	3	4
64	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3
65	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
67	4	3	3	3	2	3	1	4	3	3
68	2	2	2	4	2	2	2	1	1	3
69	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
70	4	4	4	3	3	3	1	2	2	4

71	1	2	2	4	4	2	1	1	3	3
72	1	1	1	4	3	2	1	2	4	4
73	1	1	2	4	4	2	1	2	4	3
74	1	1	2	4	3	2	1	2	4	3
75	1	1	2	3	4	1	2	2	3	4
76	1	1	1	3	3	1	4	1	1	1
77	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3
78	4	3	3	2	3	2	2	4	3	4
79	4	2	2	4	4	4	2	3	4	3
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
81	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
82	3	3	2	4	4	1	1	4	3	4
83	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3
84	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3
85	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
86	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3
87	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4
88	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4
89	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4
90	2	1	2	2	4	3	2	2	4	3
91	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3
92	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
93	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
94	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4
95	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3
96	2	1	1	3	4	2	2	1	3	4
98	2	1	1	3	4	1	2	1	3	3
99	1	1	2	4	3	1	2	2	4	3
100	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3
No Responden	YP11	YP12	YP13	YP14	YP15	YP16	YP17	Total		

1	3	3	3	2	3	2	3	45
2	3	2	3	3	3	3	2	49
3	3	2	4	1	4	4	4	55
4	4	4	4	2	4	4	4	63
5	3	2	2	3	2	3	3	41
6	2	1	3	1	3	2	1	35
7	3	2	1	1	3	1	1	32
8	2	2	4	2	3	3	1	34
9	2	1	2	2	3	1	2	35
10	2	3	3	3	3	3	3	49
11	3	3	3	2	1	3	3	48
12	1	1	4	2	4	2	1	41
13	1	1	3	2	3	3	1	42
14	2	2	4	1	2	2	2	39
15	3	3	4	3	4	4	3	58
16	2	2	3	3	3	3	2	45
17	3	3	2	3	3	3	3	50
18	3	2	3	3	3	3	2	47
19	2	2	2	1	3	4	2	46
20	3	2	3	3	4	3	2	48
21	3	1	1	1	2	2	3	34
22	2	1	3	3	3	3	2	45
23	3	2	2	3	3	3	2	44
24	4	1	2	2	3	2	2	44
25	3	2	2	3	3	3	1	41
26	2	3	2	3	3	3	1	38
27	3	2	2	3	3	3	2	46
28	4	3	3	2	3	3	2	48
29	2	2	4	4	2	3	1	49
30	2	2	2	4	3	4	1	42
31	2	1	2	4	4	3	1	40
32	3	3	4	4	3	3	3	58

33	4	4	3	4	4	3	4	61
34	3	3	4	3	3	3	3	53
35	2	2	3	2	3	2	2	39
36	1	2	3	3	4	3	2	47
37	3	1	2	4	3	3	2	40
38	4	1	2	4	3	4	2	41
39	4	1	2	3	4	3	1	44
40	3	1	1	3	3	3	1	39
41	4	1	1	4	3	4	1	39
42	2	2	3	2	3	2	2	39
43	2	2	3	2	3	1	2	36
44	1	1	3	2	3	2	2	37
45	2	3	3	2	4	2	2	45
46	3	4	4	4	4	3	4	64
47	4	4	4	3	4	3	4	64
48	4	4	4	3	4	4	4	61
49	3	4	4	4	4	3	3	57
50	4	4	4	4	3	3	3	63
51	2	1	2	4	4	3	1	39
52	2	2	1	4	3	4	2	40
53	1	2	4	2	3	3	1	40
54	2	1	3	2	4	3	2	43
55	2	2	2	4	3	3	1	42
56	3	1	3	3	3	4	2	42
57	4	2	3	4	4	3	1	42
58	2	2	4	3	4	3	1	44
59	3	2	3	2	3	2	2	43
60	2	1	4	2	4	3	1	40
61	2	2	4	2	3	2	2	45
62	2	3	3	2	2	3	3	45
63	2	2	3	2	3	2	2	39
64	3	3	3	3	3	3	3	49

65	3	3	4	1	3	3	1	41
66	1	1	1	1	4	2	2	33
67	3	4	2	1	4	4	4	51
68	1	1	3	1	3	1	1	32
69	4	4	4	4	4	4	4	65
70	2	3	3	1	4	3	2	48
71	3	1	1	3	4	3	1	39
72	3	1	2	4	3	3	1	40
73	4	2	2	3	4	3	2	44
74	3	1	2	3	4	3	1	40
75	4	2	1	4	3	4	2	43
76	2	1	2	1	2	1	2	28
77	1	1	4	1	3	2	2	34
78	3	3	2	3	3	3	3	50
79	3	3	4	4	4	4	3	57
80	3	3	2	3	4	3	3	52
81	3	4	3	3	4	3	4	60
82	2	3	2	2	3	3	3	47
83	4	4	4	3	3	3	2	57
84	3	2	2	3	3	3	2	44
85	4	3	4	3	4	3	3	61
86	4	3	1	3	3	4	1	50
87	3	3	1	4	3	3	4	56
88	4	3	4	3	4	4	3	59
89	3	4	3	4	4	3	4	61
90	4	1	3	3	4	3	3	46
91	2	3	3	2	3	3	3	50
92	3	3	3	3	3	3	3	49
93	3	3	4	3	3	3	3	53
94	3	2	3	3	3	3	3	54
95	3	1	4	3	3	4	3	53
96	4	2	1	4	3	4	2	43

98	2	2	1	3	3	4	2	38
99	4	1	2	4	4	3	1	42
100	3	3	3	3	4	4	2	51

Efikasi Diri (X1)										
No Responden	X1P1	X1P2	X1P3	X1P4	X1P5	X1P6	X1P7	X1P8	X1P9	X1P10
1	4	3	3	4	2	3	3	2	2	4
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3
6	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2
7	1	2	2	1	2	3	2	2	2	4
8	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1
9	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
11	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3
12	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2
13	4	3	3	4	3	3	3	1	3	2
14	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2
15	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2
16	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
19	3	3	3	3	4	2	2	2	2	1
20	3	4	3	2	4	2	2	3	3	2
21	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
22	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3
23	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
24	2	3	2	1	4	2	2	4	3	2
25	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2

26	4	4	4	1	4	4	1	1	3	3
27	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2
28	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2
29	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2
30	4	4	3	1	3	4	3	4	2	2
31	3	4	4	2	3	2	3	4	2	1
32	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4
33	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4
34	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
35	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2
36	2	3	2	3	4	2	2	1	2	3
37	3	4	3	1	1	1	4	4	1	2
38	3	4	4	2	2	1	3	3	1	2
39	4	3	4	2	1	1	4	3	2	1
40	4	4	4	2	2	1	3	4	1	2
41	3	4	4	1	2	1	4	3	1	2
42	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
43	4	3	2	3	2	3	2	1	1	1
44	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2
45	2	3	2	3	4	2	2	1	2	1
46	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3
47	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
48	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4
49	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3
50	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4
51	3	4	4	3	3	1	3	3	1	2
52	4	4	3	1	3	2	4	3	1	1
53	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2
54	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
55	3	4	4	3	3	2	4	3	1	1
56	4	3	4	2	3	2	3	4	2	1
57	4	3	4	1	3	2	4	3	2	1

58	3	4	2	3	3	2	2	1	2	1
59	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1
60	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1
61	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1
62	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3
63	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1
64	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
65	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2
66	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
68	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
70	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2
71	4	3	4	2	2	1	3	4	2	2
72	3	3	4	1	2	1	3	4	2	2
73	3	3	4	1	2	1	3	4	1	2
74	4	3	4	2	2	1	3	3	1	2
75	4	3	4	1	2	1	3	3	2	1
76	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1
77	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
81	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
82	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
83	4	3	3	1	3	3	4	3	4	2
84	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2
85	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
86	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
87	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4
88	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4
89	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3

90	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2
91	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
92	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
94	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
95	4	4	3	1	4	3	3	3	3	3
96	3	4	4	2	3	2	4	3	2	1
98	4	3	4	3	3	2	4	3	2	1
99	3	4	3	3	3	2	4	3	2	1
100	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1

No Responden	X1P11	X1P12	X1P13	X1P14	X1P15	X1P16	X1P17	X1P18	Total
1	4	4	4	3	2	2	3	4	56
2	2	3	3	3	3	2	2	3	50
3	3	3	4	1	1	2	3	4	57
4	4	4	4	4	3	3	4	4	70
5	2	2	2	2	2	2	3	3	43
6	2	2	2	2	1	2	3	3	38
7	2	1	2	4	2	1	3	2	38
8	1	2	3	4	2	2	2	2	39
9	2	2	2	3	1	1	3	3	37
10	4	3	3	3	3	2	3	3	53
11	3	2	3	4	2	2	3	4	53
12	1	2	3	4	1	1	2	3	42
13	3	3	4	3	2	2	3	4	53
14	3	3	3	4	2	2	4	4	51
15	4	4	3	4	3	3	4	4	63
16	3	2	3	4	2	2	3	4	46
17	3	3	3	3	3	3	4	3	55
18	3	3	3	3	2	3	3	3	50
19	3	3	3	4	2	2	3	4	49

20	2	4	3	2	3	3	3	3	51
21	2	4	3	4	2	3	4	2	51
22	2	4	2	3	3	2	2	3	49
23	2	3	3	2	2	3	3	2	47
24	3	4	4	1	3	2	2	3	47
25	3	3	3	2	1	3	4	4	48
26	2	3	3	3	2	2	3	2	49
27	3	3	3	1	1	2	4	4	47
28	2	3	2	2	3	3	4	4	44
29	4	4	1	1	4	4	1	4	47
30	1	3	3	3	1	3	4	3	51
31	1	3	3	3	2	4	4	2	50
32	3	4	3	3	4	3	4	3	63
33	4	4	3	4	3	4	4	4	65
34	3	3	3	3	3	3	3	3	55
35	2	2	2	3	2	2	2	2	40
36	3	3	4	4	2	2	3	4	49
37	1	4	2	1	2	3	4	2	43
38	1	3	1	1	1	3	3	1	39
39	1	3	2	1	2	4	4	1	43
40	1	4	2	1	2	4	4	2	47
41	1	4	1	1	1	4	4	2	43
42	2	2	2	3	2	2	2	3	40
43	2	2	1	3	2	2	2	3	39
44	2	3	2	2	1	1	2	2	31
45	3	3	4	4	2	2	3	4	47
46	4	4	4	4	3	4	4	4	67
47	3	4	3	4	4	4	4	4	68
48	4	4	4	4	3	4	3	4	67
49	4	4	4	4	3	4	4	4	68
50	4	4	3	4	4	4	4	3	66
51	1	2	2	3	1	2	3	1	42

52	2	2	3	3	2	2	3	1	44
53	3	3	3	4	1	2	2	3	44
54	3	3	3	4	1	2	3	4	49
55	2	2	2	3	1	2	4	2	46
56	1	2	2	3	1	2	3	1	43
57	2	2	2	3	2	2	4	2	46
58	2	2	3	3	1	2	3	3	42
59	2	3	4	2	1	2	3	4	43
60	2	2	3	2	1	2	3	4	39
61	3	3	4	3	1	2	3	4	45
62	3	3	3	3	2	2	2	3	50
63	3	3	3	3	1	2	3	4	44
64	3	3	3	3	3	3	3	3	52
65	1	2	2	4	1	2	3	1	39
66	2	2	2	2	1	2	2	2	32
67	4	4	4	4	4	4	4	4	72
68	1	2	2	3	2	2	3	2	33
69	4	4	4	4	4	4	4	4	72
70	1	2	3	2	2	2	2	2	39
71	1	3	1	2	1	3	3	1	42
72	1	3	2	1	2	3	4	2	43
73	1	3	2	1	2	4	3	1	41
74	1	4	2	1	2	4	4	1	44
75	2	4	1	2	1	3	4	1	42
76	2	2	2	2	1	1	2	2	30
77	2	2	2	2	2	2	4	4	41
78	3	3	3	3	3	3	4	3	55
79	4	3	3	4	2	4	3	4	64
80	3	3	3	3	2	2	4	3	53
81	4	3	3	3	2	3	4	3	56
82	2	3	4	2	2	2	4	3	49
83	3	3	3	2	3	3	3	4	54

84	3	3	4	3	2	3	3	4	58
85	4	3	4	4	4	3	4	4	65
86	4	4	3	4	4	3	4	4	69
87	3	4	3	4	3	4	3	4	64
88	4	4	3	3	4	3	4	4	63
89	3	4	4	4	3	4	3	4	66
90	3	3	3	4	2	4	3	4	57
91	3	3	3	3	2	2	3	3	50
92	3	3	2	3	2	2	4	3	49
93	3	3	3	3	3	3	3	3	54
94	3	3	3	3	3	2	3	3	52
95	4	3	3	4	3	3	4	3	58
96	1	3	3	3	1	3	3	3	48
98	2	3	3	3	2	3	4	2	51
99	2	3	3	3	1	2	3	1	46
100	3	4	4	3	2	3	3	4	57

Problem Focus Coping (X2)										
No Responden	X2P1	X2P2	X2P3	X2P4	X2P5	X2P6	X2P7	X2P8	X2P9	X2P10
1	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3
2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3
3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1
4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
5	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2
6	4	2	3	1	4	2	2	3	3	3
7	3	4	3	2	4	3	3	1	3	4
8	3	2	3	2	4	3	1	3	3	2
9	4	2	3	2	4	3	2	3	2	2
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3
12	4	4	3	1	3	3	2	3	2	2

13	4	3	3	2	4	2	2	4	3	3
14	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2
15	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4
16	4	4	2	2	3	2	2	3	2	3
17	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
18	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3
19	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3
20	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
21	4	4	4	4	3	2	2	1	4	2
22	3	3	3	3	4	1	2	2	2	3
23	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
24	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2
25	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4
26	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3
27	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3
28	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2
29	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2
30	4	4	3	4	4	3	1	3	2	4
31	4	4	3	4	3	2	1	3	2	4
32	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3
33	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3
34	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3
35	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2
36	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3
37	4	3	3	4	4	1	2	2	1	3
38	3	4	4	3	4	1	2	1	2	4
39	3	4	3	4	4	1	1	2	2	4
40	4	4	3	3	3	1	1	2	1	4
41	4	3	3	4	3	1	1	2	1	4
42	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2
43	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4
44	2	2	1	1	3	2	1	1	1	2

45	4	4	3	2	4	2	3	2	2	3
46	4	4	3	1	4	1	4	4	3	4
47	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
48	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
49	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
50	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
51	4	3	3	4	4	2	1	3	2	3
52	4	4	3	4	4	2	1	3	2	3
53	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3
54	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4
55	4	4	3	4	4	2	1	3	2	4
56	3	4	4	3	4	1	2	3	1	3
57	3	4	4	3	4	2	2	3	1	3
58	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
59	4	3	3	2	4	2	2	2	3	2
60	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3
61	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3
62	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
63	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
65	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2
66	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
67	1	3	4	4	4	4	4	2	4	4
68	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
70	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2
71	4	4	4	3	3	1	1	1	2	4
72	4	4	3	3	3	1	2	2	1	4
73	4	3	4	3	3	1	1	2	2	4
74	3	4	4	3	4	2	2	2	1	3
75	4	3	4	4	3	1	2	1	1	3
76	2	1	2	1	2	4	4	2	1	2

77	3	3	3	2	3	1	1	3	2	1
78	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3
80	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3
81	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
82	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3
83	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3
84	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4
85	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3
86	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3
87	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4
88	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4
89	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4
90	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
93	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
95	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3
96	4	4	3	4	4	2	1	3	2	3
98	4	3	4	4	3	1	1	3	2	4
99	4	4	3	4	4	2	1	3	2	3
100	3	3	4	4	4	2	2	3	3	4

No Responden	X2P11	X2P12	X2P13	X2P14	X2P15	X2P16	X2P17	X2P18	X2P19	X2P20
1	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3
2	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3
3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3
6	2	4	1	3	2	3	1	4	2	2

7	3	2	4	2	3	1	3	1	2	4
8	3	2	4	1	2	2	2	1	2	3
9	4	2	3	1	3	2	2	3	4	3
10	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
11	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3
12	2	3	3	1	3	2	3	1	3	4
13	3	4	4	1	3	2	4	1	3	3
14	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3
15	4	4	3	3	4	2	2	3	4	4
16	3	4	4	1	3	3	4	1	3	4
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
19	4	4	3	2	4	3	3	2	4	3
20	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3
21	3	3	3	2	1	1	2	1	4	4
22	3	4	4	1	2	3	2	2	3	3
23	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3
24	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3
25	3	4	4	2	3	2	3	2	3	4
26	2	3	4	2	1	4	2	2	4	4
27	3	3	4	2	3	3	3	2	4	4
28	2	1	2	2	2	2	3	3	4	4
29	3	2	3	3	2	3	4	1	1	1
30	3	4	4	2	3	2	3	1	3	4
31	4	4	3	1	3	3	3	1	3	4
32	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3
33	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
35	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3
36	3	4	3	1	4	2	4	1	4	4
37	4	3	3	1	1	2	1	2	4	4
38	4	4	3	2	1	2	1	1	3	3

39	3	4	3	1	1	1	1	2	3	3
40	4	3	4	2	2	1	2	1	4	4
41	4	4	4	1	1	1	2	2	3	4
42	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3
43	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3
44	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
45	2	4	4	1	4	3	4	1	3	3
46	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4
47	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
48	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3
49	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3
50	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
51	4	3	4	1	3	2	3	1	3	4
52	4	3	4	1	3	2	3	1	3	4
53	3	4	3	1	3	2	4	1	3	4
54	3	4	3	1	4	3	4	1	4	4
55	3	4	4	2	3	2	3	1	3	4
56	4	4	3	1	3	2	3	1	3	3
57	4	4	3	1	3	4	3	1	3	4
58	3	3	4	1	4	2	3	1	4	4
59	2	4	3	1	3	2	3	2	3	4
60	3	3	4	1	3	2	4	1	3	3
61	3	4	4	1	3	2	3	1	4	4
62	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4
63	3	3	3	1	4	3	4	1	4	4
64	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3
65	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3
66	2	2	3	1	1	1	2	1	2	3
67	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
68	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2
69	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4
70	4	4	3	1	3	3	3	1	3	3

71	4	3	3	1	1	1	2	2	4	3
72	3	4	3	1	2	2	2	1	4	3
73	3	4	3	1	1	2	1	2	3	3
74	3	4	4	2	1	2	1	1	3	3
75	3	4	4	2	1	1	2	1	4	3
76	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2
77	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3
80	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
82	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4
83	3	4	4	1	2	2	1	1	4	3
84	3	4	3	2	4	4	3	2	3	3
85	4	3	4	1	3	2	1	2	4	4
86	3	4	4	2	1	1	2	2	3	4
87	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4
88	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3
89	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4
90	4	3	3	4	3	3	3	1	3	3
91	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
93	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3
94	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
95	4	3	4	3	3	3	2	2	4	4
96	4	4	3	1	1	2	3	2	4	4
98	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4
99	4	3	4	4	1	1	3	2	4	3
100	4	4	4	3	3	2	1	2	3	4
No										
Responden	X2P21	X2P22	X2P23	X2P24	X2P25	X2P26	X2P27	X2P28	X2P29	X2P30

1	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4
4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4
5	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2
6	3	2	2	3	1	4	4	4	1	2
7	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2
8	2	3	2	3	1	3	3	3	3	1
9	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2
10	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
11	2	3	2	3	1	3	3	4	3	3
12	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3
13	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3
14	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2
15	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3
16	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3
17	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3
18	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3
19	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3
20	4	3	2	1	1	2	3	3	3	1
21	3	4	2	2	2	3	3	3	4	2
22	4	3	2	1	2	1	3	4	4	1
23	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3
24	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3
25	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3
26	3	2	1	4	3	3	3	3	3	2
27	3	2	2	2	1	3	3	4	3	3
28	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
29	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2
30	3	4	3	4	1	3	4	4	3	3
31	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2
32	3	4	2	4	1	3	4	4	4	3

33	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4
34	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
35	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2
36	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4
37	4	4	2	2	1	1	3	4	4	1
38	4	3	2	2	1	1	4	4	3	2
39	4	4	1	2	1	1	4	4	3	2
40	4	4	2	2	1	1	3	4	4	1
41	3	4	1	1	2	1	4	3	4	2
42	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2
43	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
44	1	2	1	2	1	2	2	2	3	1
45	2	3	3	3	1	2	4	3	4	3
46	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4
47	3	4	4	4	3	4	4	4	1	3
48	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4
49	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4
50	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4
51	4	3	3	3	1	2	4	4	2	2
52	3	4	1	3	1	2	4	4	3	3
53	3	2	2	3	1	2	4	3	3	4
54	3	3	2	2	1	2	3	4	4	3
55	3	4	3	3	1	2	4	4	3	3
56	4	3	3	3	1	2	4	4	3	3
57	4	3	3	3	1	2	4	4	3	2
58	3	2	2	3	1	2	3	3	4	3
59	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3
60	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3
61	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3
62	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
63	2	3	2	3	2	3	4	4	4	2
64	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3

65	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
66	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1
67	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
68	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
70	2	2	3	2	2	1	4	4	3	2
71	3	4	2	2	1	2	4	3	4	2
72	3	4	2	2	1	1	3	4	4	2
73	4	4	2	2	1	2	4	4	3	1
74	3	4	2	1	2	2	3	4	4	2
75	4	4	1	2	1	1	3	4	4	2
76	1	1	1	2	1	1	3	2	4	2
77	1	2	2	3	1	2	2	3	4	2
78	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3
79	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4
80	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
81	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
82	3	3	3	2	1	2	3	4	3	3
83	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2
84	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3
85	4	3	4	3	1	3	3	4	1	4
86	4	4	3	4	2	3	4	3	1	3
87	4	3	4	3	2	4	4	3	2	4
88	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3
89	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4
90	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2
91	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3
92	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
93	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3
94	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
95	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3
96	3	4	3	3	1	2	3	4	2	2

98	3	4	3	3	1	2	4	4	2	3
99	2	3	3	3	1	2	3	4	2	2
100	4	3	1	3	3	4	4	3	3	1

No Responden	X2P31	X2P32	Total
1	3	4	95
2	3	3	96
3	4	4	110
4	4	4	120
5	3	2	79
6	1	2	80
7	3	1	83
8	2	2	76
9	2	3	82
10	3	3	93
11	3	4	94
12	3	3	82
13	3	4	95
14	3	4	87
15	4	4	108
16	3	4	90
17	3	3	99
18	2	3	92
19	4	4	100
20	2	3	82
21	2	3	87
22	1	2	81
23	2	4	91
24	1	3	77
25	3	4	101
26	2	4	89

27	3	2	93
28	3	2	83
29	3	3	80
30	3	4	100
31	3	3	94
32	3	4	108
33	3	4	111
34	3	4	102
35	2	2	76
36	3	4	93
37	1	1	80
38	2	1	81
39	1	1	78
40	2	1	82
41	1	1	79
42	2	3	76
43	1	3	73
44	2	2	55
45	3	4	93
46	3	4	112
47	4	4	118
48	3	4	116
49	3	4	116
50	3	4	118
51	3	3	91
52	3	4	93
53	3	3	87
54	2	4	90
55	4	3	97
56	4	3	92
57	3	3	94
58	2	4	88

59	2	4	90
60	3	3	83
61	3	4	93
62	3	4	94
63	3	4	95
64	3	4	93
65	3	3	83
66	1	1	60
67	4	4	117
68	1	2	63
69	4	4	125
70	2	1	83
71	2	1	81
72	1	1	80
73	1	1	79
74	1	1	81
75	1	1	79
76	1	2	58
77	1	3	73
78	3	3	100
79	4	3	112
80	3	4	99
81	3	3	101
82	4	4	101
83	2	4	95
84	3	4	100
85	4	4	103
86	4	4	99
87	3	3	108
88	4	3	111
89	3	3	110
90	3	4	99

91	3	3	92
92	3	3	93
93	3	3	98
94	3	3	94
95	3	4	108
96	3	3	91
98	4	3	100
99	1	2	87
100	2	3	96

Lampiran 1.3 Hasil Output Uji Coba Skala SPSS Versi 25

UJI VALIDITAS

X1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlatio n	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1.1	49.17	58.626	.404	.887
x1.2	48.93	59.099	.578	.882
x1.3	49.03	57.068	.580	.881
x1.4	49.00	56.276	.636	.879
x1.5	49.07	57.857	.523	.882
x1.6	49.40	55.834	.643	.878
x1.7	49.07	57.030	.655	.879
x1.8	49.40	58.386	.330	.891
x1.10	49.50	56.948	.606	.880
x1.11	49.40	59.352	.478	.884
x1.12	49.37	58.309	.464	.884
x1.15	48.97	58.309	.511	.883
x1.16	49.33	55.609	.641	.878
x1.17	49.07	58.754	.354	.889
x1.18	49.83	53.592	.665	.877
x1.19	49.43	56.737	.494	.884
x1.21	48.93	60.064	.359	.887
x1.24	48.80	57.959	.637	.880

X2

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlatio n	Cronbach' s Alpha if Item Deleted
x2.1	89.87	179.844	.614	.935
x2.2	89.93	178.892	.624	.935
x2.3	90.10	181.128	.382	.937
x2.4	90.67	175.885	.744	.934
x2.5	89.73	183.237	.442	.937
x2.7	90.97	176.654	.573	.935
x2.8	90.87	176.740	.502	.936
x2.9	90.63	178.240	.445	.937
x2.10	90.50	172.534	.773	.933
x2.12	90.10	180.990	.497	.936
x2.13	90.43	182.875	.336	.938
x2.14	90.17	177.937	.568	.935
x2.15	89.87	179.913	.609	.935
x2.16	90.87	178.120	.404	.938
x2.17	90.53	174.602	.748	.933
x2.18	90.37	175.344	.653	.934
x2.19	90.63	179.206	.425	.937
x2.20	91.07	177.582	.550	.936
x2.21	89.90	179.817	.622	.935
x2.23	90.03	180.378	.635	.935
x2.24	90.63	179.551	.410	.937
x2.25	90.13	178.602	.668	.935
x2.26	90.47	175.913	.619	.935
x2.27	90.40	176.731	.569	.935
x2.29	91.43	180.530	.466	.936
x2.30	90.47	174.051	.536	.936
x2.33	90.43	180.599	.505	.936
x2.34	90.20	177.890	.586	.935
x2.35	89.93	179.513	.651	.935
x2.37	90.63	179.413	.470	.936
x2.38	90.30	174.907	.634	.935
x2.40	90.03	175.620	.682	.934

Y

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlatio n	Cronbach' s Alpha if Item Deleted
y .4	44.20	41.614	.526	.837
y .5	44.97	41.895	.502	.838
y .6	44.67	42.023	.540	.837
y .8	43.83	42.489	.431	.842
y .9	44.07	41.789	.729	.830
y 10	44.70	41.666	.546	.836
y 11	44.83	43.799	.330	.848
y 12	43.70	43.597	.411	.843
y 13	43.77	43.633	.518	.839
y 14	43.47	45.430	.289	.848

y .1 5	44.63	43.551	.407	.843
y .1 7	44.57	40.461	.530	.837
y .1 8	44.23	40.875	.669	.830
y .1 9	44.90	44.231	.361	.845
y .2 0	43.53	45.430	.286	.848
y .2 1	44.03	43.275	.423	.842
y .2 3	44.43	43.357	.344	.847

UJI RELIABILITAS
X1

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.888	18

X2

**Reliability
Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	32

Y

**Reliability
Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	17

Lampiran 1.4 Hasil Output Pengujian SPSS Versi 25

STATISTIK DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	100	30	72	50.02	9.723
Problem Focused Coping	100	55	125	92.13	13.607
Resiliensi Akademik	100	28	65	46.19	8.400
Valid N (listwise)	100				

KATEGORISASI EFIKASI DIRI

Kategori1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0	13.0
	Sedang	69	69.0	69.0	82.0
	Tinggi	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

KATEGORISASI PROBLEM FOCUSED COPING

		Kategori2			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	11	11.0	11.0	11.0
	Sedang	72	72.0	72.0	83.0
	Tinggi	17	17.0	17.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

KATEGORISASI RESILIENSI AKADEMIK

		Kategori3			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	11	11.0	11.0	11.0
	Sedang	70	70.0	70.0	81.0
	Tinggi	19	19.0	19.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.000000 ^c
	Std. Deviation	4.26933884
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.05 ^c
	Negative	-.085
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.075 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

UJI LINEARITAS

EFIKASI DIRI TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			6002.528	35	171.501	11.167	.000
Resiliensi Akademik * Efikasi Diri	Between Groups	Linearity	5258.455	1	5258.455	342.409	.000
		Deviation from Linearity	744.074	34	21.885	1.425	.111
		Within Groups	982.862	64	15.357		
	Total	6985.390	99				

PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi Akademik * Problem Focused Coping	Between Groups	(Combined)	5686.623	38	149.648	7.029	.000
		Linearity	4666.586	1	4666.586	219.179	.000
		Deviation from Linearity	1020.037	37	27.569	1.295	.183
	Within Groups	1298.767	61	21.291			
	Total	6985.390	99				

UJI MULTIKOLINEARITAS

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	5.260	3.003		1.751	.083		
	Efikasi Diri	.601	.099	.695	6.083	.000	.190	5.276
	Problem Focused Coping	.118	.071	.191	1.673	.098	.190	5.276

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

Analisis Regresi linear berganda

UJI T (PARSIAL)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	5.260	3.003		1.751	.083		
	Efikasi Diri	.601	.099	.695	6.083	.000	.190	5.276
	Problem Focused Coping	.118	.071	.191	1.673	.098	.190	5.276

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

UJI F (SIMULTAN)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5306.891	2	2653.446	153.342	.000 ^b
	Residual	1678.499	97	17.304		
	Total	6985.390	99			

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

b. Predictors: (Constant), Problem Focused Coping, Efikasi Diri

KOEFISIEN DETERMINASI (R²)

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.872 ^a	.760	.755	4.160

a. Predictors: (Constant), Problem Focused Coping, Efikasi Diri

b. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

RIWAYAT HIDUP

Nama : Syifaa Aulia Dayani.
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 3 Mei 2001.
Jenis Kelamin : Perempuan.
Agama : Islam.
E-mail : Syifaa.aulia99@gmail.com
Alamat : Jl. Lebak Para No.53 RT.01/RW02 Kel. Cijantung Kec. Pasar Rebo, Jakarta Timur.
Riwayat Pendidikan :

a. Pendidikan Formal

1. SDN 03 Joglo
2. SMPN 206 Jakarta
3. SMAN 63 Jakarta

Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Desember 2023



Syifaa Aulia Dayani
NIM.1907016119