

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK
DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PRESTASI BELAJAR**

Denu Nur Rizki¹, Yoni Hermawan², Raden Roro Suci Nurdianti³
192165095@student.unsil.ac.id¹, yonihermawan@unsil.ac.id²,
radenrorosucinurdianti@unsil.ac.id³
Universitas Siliwangi

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini yaitu mengenai munculnya stres akademik yang bisa berdampak terhadap prestasi belajar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah stres akademik mempunyai dampak negatif ataupun positif terhadap prestasi belajar dan apakah pengaruh tersebut dimoderasi oleh resiliensi akademik. Sampel pada penelitian ini yaitu sampling jenuh dengan jumlah 112 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan analisis jalur dan sobel test. Berdasarkan dari hasil analisis jalur bahwa stress akademik berpengaruh negatif dan signifikan secara langsung terhadap resiliensi akademik sebesar -0,385. Stress akademik berpengaruh negatif dan signifikan secara langsung terhadap prestasi belajar sebesar -0,317. Adapun resiliensi akademik berpengaruh positif dan signifikan secara langsung terhadap prestasi belajar sebesar 0,663. Serta stress akademik berpengaruh dan signifikan terhadap prestasi belajar melalui resiliensi akademik sebesar 5.352, artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah resiliensi akademik sehingga prestasi belajar semakin rendah. Adapun sebaliknya jika stres akademik rendah, maka resiliensi akademik semakin tinggi sehingga prestasi belajar semakin tinggi.

Kata Kunci: Prestasi Belajar, Resiliensi Akademik, Stres Akademik

PENDAHULUAN

Dalam sebuah institusi pendidikan, prestasi belajar adalah faktor penting dalam kehidupan manusia, karena manusia selalu membutuhkan pengukuran dan pada saat yang sama yakni sebagai sarana untuk mengukur kemampuan mereka. Untuk mahasiswa, prestasi belajar adalah faktor penting dalam menentukan seberapa sukses dalam menguasai materi yang telah mereka pelajari selama satu semester. Mahasiswa memiliki kegiatan dan kewajiban untuk belajar, termasuk belajar secara akademik, mengikuti organisasi, bersosialisasi, dan belajar kepemimpinan untuk kesuksesan masa depan. Mahasiswa dengan kapasitas yang lebih tinggi diharapkan dapat memahami konsep, memetakan masalah dan memilih solusi terbaik untuk mereka.

Dari Hasil Observasi, prestasi belajar mahasiswa angkatan 2020 Pendidikan Ekonomi dari semester 1 hingga semester 4 secara nilai akademik signifikan baik, tetapi ada penurunan signifikan pada semester 5 yang artinya sudah mulai banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, dan banyaknya manajemen yang perlu dalam perkuliahan.

Hal tersebut dibuktikan ketika mereka cenderung merasa stres dikarenakan ketika diberikan tugas, mereka kurang memahami jelas terkait prosedurnya, adapun juga mereka sangat kebingungan terkait tugas tersebut. Selain itu, mereka harus banyak mengerjakan tugas sedangkan waktu yang disediakan hanya terbatas baik adanya aktivitas lain maupun adanya tanggung jawab diluar perkuliahan. Akibatnya, mereka pun suka memilih untuk menunda-nunda tugas sehingga terjadinya penumpukan yang membuat stres. Adapun juga, mereka kebanyakan mengalami stres karena memikirkan semester lanjut nanti mereka belum merasa siap karena masih belum bisa apa-apa. Hal ini jika dilihat nampak hal wajar, namun jika tidak ada yang memediasi stres tersebut akan beresiko buruk bagi kesehatan dan mental yang bisa mengganggu keberlangsungan perkuliahan. Mediasi yang dimaksud yang diperlukan mahasiswa adalah resiliensi akademik atau kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi tekanan akademik dengan baik.

Dengan Resiliensi diharapkan mampu menjadi tolak ukur performa akademik pelajar karena semakin bagus atau semakin tinggi resiliensinya maka semakin bagus performa akademiknya sehingga dapat mengurangi tingkat stress akademik mahasiswa.

Prestasi Belajar

Menurut Noor Komari Pratiwi (2015:81) mengemukakan bahwa “Prestasi belajar adalah perubahan yang diperoleh mahasiswa setelah mengalami proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diwujudkan dalam bentuk perbuatan. Perubahan ini biasanya dapat dilihat dari beberapa ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik pada diri mahasiswa, untuk mengetahui hasilnya dapat diukur melalui tes ataupun pengamatan secara langsung”. Berprestasi umumnya bagian yang menyatu dalam kehidupan manusia, ada yang tinggi dan ada yang rendah. Untuk memenuhi kebutuhan itu mereka berusaha dengan berbagai cara dan cara yang paling sering dilakukan adalah belajar. Melalui cara inilah orang akan memperoleh kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Setiap individu memiliki karakteristiknya masing-masing, sehingga tingkat prestasi pun berbeda-beda. Perbedaan ini berdasarkan kepada faktor-faktor yang dimiliki oleh setiap individu. Faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor dalam diri (internal) maupun faktor dari luar (eksternal). Adapun menurut Slameto (2015:55), Prestasi terbagi menjadi 2 faktor diantaranya Faktor Internal yang terdiri dari Faktor kesehatan, intelegensi, perhatian, cacat tubuh, minat, bakat, motif, kematangan, kesiapan dan faktor kelelahan. Adapun faktor eksternal yang terdiri dari faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

Indikator Prestasi Belajar menurut Gagne dalam Susanti (2019 : 33) : 1) Keterampilan Intelektual atau kemampuan analisis terhadap fakta dan konsep, dan memecahkan masalah Yang dialami diri sendiri maupun di lingkungan; 2) Strategi kognitif atau kemampuan untuk menyalurkan dan mengarahkan aktivitas kognitifnya; 3) Sikap atau Kemampuan bagaimana berperilaku terhadap menerima dan menolak suatu objek; 4) Informasi verbal atau kemampuan untuk mengkomunikasikan pengetahuan dalam bentuk lisan; 5) Keterampilan motorik atau gabungan aktivitas motorik dengan keterampilan intelektual dimana seseorang dapat melaksanakan kegiatan secara teratur.

Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik berarti kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan, stress dan juga tekanan dalam bidang akademik (Rojas, 2015: 66) Hal ini dikuatkan oleh Cassidy (2015:2) menjelaskan resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk mengembangkan keberhasilan (akademis) meski dihadapkan dengan kesulitan dalam pendidikan. Mahasiswa harus memiliki ketangguhan dalam menghadapi permasalahan akademik agar dapat bertahan menjalani kehidupan pendidikan di perguruan tinggi.

Rojas (2015: 70) menjelaskan faktor resiliensi akademik yang dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk bersikap resiliensi akademik terdiri dari 3 Faktor : 1) Faktor risiko berhubungan dengan kondisi lingkungan seperti kekurangan harta dan rendahnya status ekonomi, kesalahan dalam keluarga, terjadinya sebuah konflik dalam keluarga, dukungan sosial yang rendah, taraf kedisiplinan yang diterapkan serta pola asuh yang dipakai oleh orang tua; 2) Faktor protektif mengacu pada rendahnya tingkat stress dalam keluarga, perlindungan individu, perasaan yang aman dari lingkungan, pengharapan yang tinggi, kemampuan intelegensi dan kemampuan komunikasi yang baik; 3) Faktor Individual Faktor mampu memicu individu untuk bersikap resiliensi akademik adalah tingkat optimism yang tinggi, empati yang tinggi, harga diri, kontrol diri, self awareness, memiliki target, kemampuan menyelesaikan masalah dengan baik, motivasi berprestasi.

Adapun indikator pengukuran resiliensi akademik menurut Cassidy (dalam Salsabila & Widyasari. 2021:41) : 1) Reflecting and adaptive help seeking atau individu yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan dapat mencari bantuan sebagai bentuk adaptasi diri; 2) Perseverance atau mengindikasikan adanya perilaku ketahanan dan

keteguhan dalam merespon proses pembelajaran; 3) Negative affect and emotional response atau kemampuan dalam merespon baik dari kejadian menekan dengan emosi yang positif.

Stres Akademik

Purwati & Amalia (Bakri, 2021) stress akademik yang dialami mahasiswa bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti, tekanan untuk memasuki semester selanjutnya, lama belajar, tuntutan tugas yang banyak, persaingan, kegagalan serta hubungan yang kurang baik dengan teman, dosen atau anggota keluarga. Stress akademik terjadi ketika individu belum siap atau tidak dapat menyesuaikan dirinya terhadap situasi dan kondisi yang sedang terjadi dan individu merasakan beban berlebih dalam bidang akademiknya.

Fairbrother & Warn dalam Reddy, Karishmarajanmenon & Anjanathattil (2018 : 532) menyebutkan faktor penyebab stres akademik dalam lingkungan akademik seperti penugasan yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk dan keterampilan sosial dan persaingan antar teman sebaya. Faktor spesifik individu yang disebutkan oleh Byron, Brun & Ivers dalam Reddy, Karishmarajanmenon & Anjanathattil (2018 : 532) yaitu masalah manajemen keuangan, perubahan dalam suasana kehidupan, dan kesulitan mengelola kehidupan pribadi dan akademik.

Indikator pengukuran stres akademik menurut Olejnik dan Holschuh (Rahmadani, 2014 : 29) dapat dilihat dari responnya yang terdiri dari: 1) Cognitive Response misalnya sukar untuk berkonsentrasi, mudah lupa, sukar untuk membuat keputusan; 2) Behavior Response misalnya menghindari kontak sosial, pola tidur, prokrastinasi; 3) Physical Response misalnya mudah merasa kelelahan, tubuh mudah terserang penyakit, dan gangguan pencernaan; 4) Affective Response misalnya rasa khawatir, gampang marah, murung, dan merasa takut.

Tingkat prestasi belajar seseorang tentunya dicapai dengan cara yang berbeda beda. Hal ini ditentukan oleh berbagai latar belakang dan juga dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini dibuktikan dengan faktor-faktor tertentu yang diduga berhubungan dengan tingkat prestasi akademik tinggi dan rendah tersebut adalah teori atribusi.

Menurut para ahli dalam teori atribusi dari benard weiner (Jusup Roni,2013), Teori atribusi pada dasarnya merupakan suatu pendekatan kognitif untuk membuat penjelasan tentang berbagai bentuk atau gejala perilaku, termasuk di dalamnya perilaku berprestasi dan keberhasilan dalam mencapai prestasi di sekolah (prestasi akademik).

Teori atribusi dari Bernard Weiner, yang juga sering disebut sebagai attributional theory of achievement. Menurut teori atribusi Weiner, perilaku prestasi (achievement behavior) sangat tergantung pada cara individu menginterpretasikan keberhasilan dan kegagalannya, dan pada apakah ia memiliki keyakinan bahwa ia dapat mengendalikan (mengontrol) keberhasilan dan kegagalan tersebut. Menurut teori Weiner, faktor-faktor yang diatribusikan oleh siswa dengan keberhasilan dan/atau kegagalan akademiknya salah satunya yakni Dimensi kontrol berkaitan dengan emosi, seperti marah, malu, atau perasaan bersyukur. Jika gagal dalam suatu tugas yang ia harapkan dapat mengontrolnya (dapat berhasil), mereka mungkin akan merasa malu atau bersalah; sedangkan jika berhasil, mereka merasa bangga dan berharga. Individu yang berhasil dalam suatu tugas yang tak dapat dikendalikannya akan merasa beruntung, dan marah jika mengalami kegagalan.

Teori diatas telah mendukung pernyataan diatas bahwasanya tinggi rendahnya prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor individu dalam mengontrol keberhasilan dan kegagalannya. Dalam hal ini menginterpretasikan usaha mereka dalam mencapai prestasi akademik tergantung keyakinan mereka bagaimana mencari cara untuk memahami kesulitan yang dihadapi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan peneliti adalah pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Menurut Syahrudin dan Salim (2015:40) mendefinisikan bahwa penelitian kuantitatif merupakan

penelitian empiris yang datanya berbentuk angka-angka. Metode survei menurut Siyoto (2015:21) adalah metode penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama untuk mengumpulkan data.

Desain yang digunakan adalah desain penelitian eksplanatori. Stres akademik (X) sebagai variabel bebas, resiliensi akademik (Z) sebagai variabel Intervening dan prestasi belajar (Y) sebagai variabel terikat. Seluruh Mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2020 menjadi populasi penelitian ini dengan memiliki total 112 mahasiswa. Sampel penelitian menggunakan sampling jenuh. Sebelum penelitian dimulai, uji coba dilakukan untuk menilai validitas dan reliabel instrumen yang akan digunakan. Uji Coba instrumen dilakukan kepada semua jurusan mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Setelah pengujian instrumen, Data yang di dapatkan selanjutnya dianalisis melalui Uji homogenitas dan normalitas adalah uji prasyarat, dilanjutkan dengan uji statistik parametrik, uji path analysis dan Sobel test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sampel penelitian yang digunakan berasal dari populasi yaitu berjumlah 112 mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi angkatan 2020. Penelitian di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi. Jalan Siliwangi No. 24 Kelurahan Kahuripan, kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Selanjutnya uji coba dilakukan untuk menilai validitas dan reliabelitas untuk instrumen yang akan digunakan melalui aplikasi SPSS V23. Uji coba kuesioner penelitian ini terdiri dari 88 pernyataan yang diajukan. Lalu item pernyataan setelah di uji validitas untuk penelitian ini yaitu menjadi 83 pernyataan soal. Selajutnya menguji reliabel. Hasil Cronbach alpha yang diperoleh masing-masing variabel yakni Stres akademik sebesar 0,934, resiliensi akademik sebesar 0,946 dan prestasi belajar sebesar 0,940. Semua nilai Cronbach's Alpha hal ini dinyatakan bahwa dinyatakan reliabel karena nilai Cronbach's Alpha > 0,70. Langkah selanjutnya melakukan analisis data menggunakan program IBM SPSS Versi 23 guna mencari solusi dari rumusan masalah yang ada. Tahap pengujian dimulai dengan serangkaian pengujian prasyarat, dengan temuan yang dirangkum sebagai berikut:

Uji Prasyarat Analisis

1. Hasil Uji Normalitas X- Z

<i>Independen</i>	<i>Dependen</i>	<i>Monte Carlo Sig (2-tailed)</i>
X	Z	0,192

Sumber pengolahan data spss 23. ,2023

Berdasarkan Tabel data yang dihasilkan bahwa nilai signifikansi Monte Carlo Sig (2-tailed) 0,192, dapat diartikan bahwasannya data tersebut berdistribusi Normal.

2. Hasil Uji Normalitas X, Z – Y

<i>Independen</i>	<i>Dependen</i>	<i>Monte Carlo Sig (2-tailed)</i>
X,Z	Y	0,429

Sumber pengolahan data spss 23. ,2023

Berdasarkan tabel data yang dihasilkan bahwa nilai signifikansi Monte Carlo Sig (2-tailed) 0,429, dapat disimpulkan bahwasannya data tersebut berdistribusi normal. Seluruh data ditemukan berdistribusi normal dan layak digunakan dalam penelitian ini.

3. Hasil Uji Linearitas

No.	<i>Independen</i>	<i>Dependen</i>	Sig
1	Stres Akademik (X)	Prestasi Belajar (Y)	0,121
2	Stres Akademik (X)	Resiliensi Akademik (Z)	0,119

No.	<i>Independen</i>	<i>Dependen</i>	Sig
3	Resiliensi Akademik (Z)	Prestasi Belajar (Y)	0,621

Sumber pengolahan data spss 23. ,2023

Ketentuan nilai Deflation from Linearity (Sig) > 0,05 maka hubungan antar variabel –variabel linear.

4. Hasil Uji Heterokedastisitas

No	<i>Independen</i>	<i>Dependen</i>	Sig
1	Stres Akademik (X)	Prestasi Belajar (Y)	0,186
2	Stres Akademik (X)	Resiliensi Akademik (Z)	0,195
3	Resiliensi Akademik (Z)	Prestasi Belajar (Y)	0,275

Sumber pengolahan data spss 23. ,2023

Menggunakan uji heteroskedastisitas dengan uji Park dengan nilai Sig >0,05. Artinya tidak ada gejala heteroskedastisitas. semua data telah memenuhi syarat untuk bisa dilakukan pengujian hipotesis analisis jalur dan sobel test.

Pengujian Hipotesis

No	<i>Independen</i>	<i>dependen</i>	t_{hitung}	t_{tabel}
1	Stres Akademik (X)	Resiliensi Akademik (Z)	-4,380	1,97
2	Stres Akademik (X)	Prestasi Belajar (Y)	-5,601	1,97
3	Resiliensi Akademik (Z)	Prestasi Belajar (Y)	11,724	1,97

Sumber pengolahan data spss 23. ,2023

Berdasarkan Uji Path Analysis (Pengaruh langsung) melalui perbandingan Nilai t_{hitung} dan t_{tabel} , diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_0 Ditolak H_a Diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Stres Akademik menunjukkan hubungan negatif terhadap Resiliensi Akademik yakni -4,380. Dan Stres akademik menunjukkan hubungan negatif terhadap prestasi belajar yakni -5,601. Serta Resiliensi Akademik menunjukkan hubungan positif terhadap Prestasi Belajar yakni 11,724. artinya variabel pada bagian independen dengan variabel pada bagian dependen saling berpengaruh secara signifikan.

Sobel Test

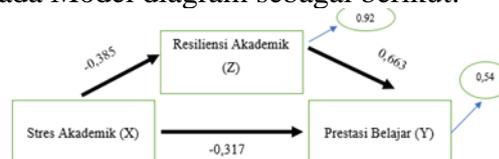
Uji sobel dalam penelitian ini menggunakan aplikasi sobel test calculator for significance of mediation pada www.danielsoper.com. Dalam menguji signifikansi pengaruh tidak langsung dilakukan dengan mencari nilai t dari koefisien ab. Kemudian untuk nilai t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} , sehingga jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terjadi pengaruh mediasi. Berikut rinciannya:

Variabel	A	B	SE_a	SE_b
X	0,385	0,663	0,044	0,098

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2023

Berdasarkan Pengolahan data pada variabel Stres Akademik (X), Prestasi Belajar (Y) dan Resiliensi Akademik (Z) didapatkan nilai $A=0,385$, $B=0,663$, $SE_a= 0,044$, $SE_b=0,098$. Selanjutnya memasukkan angka tersebut ke rumus uji sobel secara online dan didapatkan sobel test statistic =5,35 lebih besar dari $t_{tabel}=1,97$, One-tailed probability=0,0004 dan Two-tailed probability=0,0009 dimana nilai tersebut dibawah 0,05, artinya koefisien mediasi signifikan, maka pada hipotesis keempat yaitu H_0 ditolak H_a diterima. Dapat Disimpulkan bahwa stress akademik

berpengaruh dan signifikan terhadap prestasi belajar melalui resiliensi akademik sebesar 5.352. Berdasarkan Uji Hipotesis menggunakan Path analysis dan Uji Sobel Test Online Maka, untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada Model diagram sebagai berikut:



Pembahasan Penelitian

Pengaruh Stres Akademik terhadap Resiliensi Akademik.

Berdasarkan perhitungan dari Path Analysis, Mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2020 Universitas Siliwangi mengenai pengaruh stress akademik terhadap resiliensi akademik memperoleh nilai T_{hitung} sebesar -4.380 dengan signifikansi 0,00. Maka dapat disimpulkan bahwa “Stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik”. Pengaruh stres akademik yang signifikan bisa berdampak pada resiliensi akademik seseorang. Ketika seseorang mengalami stres akademik yang tinggi, kemampuan mereka untuk tetap tangguh dalam menghadapi tantangan belajar bisa terpengaruh. Stres yang konstan atau berkepanjangan dapat melemahkan kemampuan seseorang dalam mengatasi rintangan, mempengaruhi daya tahan mental, dan mengurangi kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan dalam pembelajaran.

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh reka adesty dkk (2021) Stress akademik memberikan kontribusi terhadap resiliensi sebesar 9.8% yang artinya a semakin tinggi stress akademik maka akan menurunkan kemampuan resiliensi begitupun sebaliknya, semakin rendah stress akademik maka resiliensi tinggi. Menurut penelitian dari (Sumi Choi et., al 2022) menunjukkan bahwa dampak negatif dari stres akademik terhadap penyesuaian diri di sekolah kemungkinan besar akan dipengaruhi oleh ketahanan dan bahwa siswa dengan ketahanan yang tinggi cenderung memiliki penyesuaian diri yang lebih baik di sekolah meskipun mengalami stres akademik. Penyesuaian diri dalam belajar tersebut mampu merespons dengan baik terhadap tuntutan situasional dengan kemampuan untuk mengurangi ketegangan atau melatih kesabaran. sehingga mereka yang resiliennya tinggi menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan bagaimana individu memandang dan mengevaluasi penyesuaiannya sendiri.

Pengaruh Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar

Berdasarkan perhitungan dari Path Analysis, persepsi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2020 Universitas Siliwangi mengenai pengaruh stress akademik terhadap resiliensi akademik memperoleh nilai T_{hitung} sebesar -5,601. Maka dapat disimpulkan bahwa “stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar”. Pengaruh stres akademik yang signifikan dapat memiliki dampak negatif pada prestasi belajar seseorang. Stres yang terkait dengan tuntutan-tuntutan akademik yang tinggi, tekanan untuk mencapai hasil yang baik, atau beban tugas yang berlebihan bisa mengganggu konsentrasi, fokus, dan kemampuan seseorang untuk belajar secara efektif. Hal ini dapat memengaruhi performa akademik secara keseluruhan. Meskipun demikian, respons individu terhadap stres dan kemampuan untuk mengelolanya dapat bervariasi. Beberapa orang mungkin mampu mengubah stres menjadi motivasi tambahan untuk belajar lebih keras, sementara yang lain mungkin merasa terbebani.

Berdasarkan penelitian oleh Penelitian yang dikemukakan oleh (Khan, Altaf dan Kausar ,2013: 148) mengungkapkan pendapat yang sama bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara tekanan akademik (Stres) dan prestasi akademik. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian dari (Sakinatur rahmawati, 2017) mengatakan bahwa tekanan akademik /Stres berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik. Tekanan akademik berpengaruh sebesar 30% terhadap prestasi akademik. Namun hal ini bertolak belakang dengan penelitian oleh (Yoga Saputra, 2021) yang mengatakan bahwa jika stress akademik berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Jika stres akademik mahasiswa semakin tinggi, maka prestasi belajar semakin

meningkat. Hal tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki motivasi dan keinginan yang tinggi dengan begitu akan mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan pekerjaan yang telah ditentukan. Namun disisi lain, Mahasiswa Pendidikan ekonomi Universitas Siliwangi angkatan 2020 cenderung merasakan stres selama masa perkuliahan akan tetapi hal tersebut menjadi hal yang dapat memotivasi sehingga dapat memiliki prestasi belajar dengan baik.

Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Prestasi Belajar

Berdasarkan perhitungan dari Path Analysis, persepsi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2020 Universitas Siliwangi mengenai pengaruh resiliensi akademik terhadap prestasi belajar memperoleh nilai Thitung sebesar 11,724 lebih besar dengan nilai Ttabel yakni 1,97 dan memiliki pengaruh yang signifikan sebesar $0,00 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “Resiliensi akademik berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar”. Resiliensi akademik mencakup kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan belajar, mengelola stres, dan mempertahankan kinerja yang baik meskipun dihadapkan pada tantangan akademik. Dengan memiliki resiliensi akademik yang baik, seseorang dapat lebih mudah mengatasi stres, menjaga fokus pada tujuan belajar, dan tetap termotivasi meskipun mengalami rintangan. Hal ini dapat membantu mereka dalam mempertahankan kinerja akademik yang baik, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta memperkuat daya tahan mental yang penting untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi.

Pengaruh resiliensi akademik terhadap prestasi belajar sejalan dengan hasil studi (Yulanda, 2017) bahwa resiliensi berpengaruh positif terhadap prestasi belajar. Mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2020 yang mampu menyesuaikan diri dengan padatnya kegiatan yang dimiliki merupakan salah satu ciri dari mahasiswa yang memiliki resiliensinya tinggi. Menurut (Desmita, 2016) suatu proses yang meliputi tingkah laku dan respon mental, sehingga seseorang berupaya agar dapat menuntaskan kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, pertentangan-pertentangan, konflik dan ketegangan, serta frustrasi yang dimilikinya menjadi sebuah harmoni atau keselarasan antara tuntutan dari internal diri dengan apa yang diharapkan lingkungannya. Mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian yang tinggi terhadap aktivitas yang dimiliki cenderung mampu membagi waktunya untuk menyelesaikan tugas akademik dan tugas non akademik. Sebaliknya, jika mahasiswa yang kesulitan untuk membagi waktunya akan berdampak terhadap prestasi belajarnya.

Pengaruh Stres Akademik terhadap Prestasi Belajar Melalui Resiliensi Akademik.

Berdasarkan Hasil Penelitian pada mahasiswa pendidikan ekonomi angkatan 2020 Universitas Siliwangi, dapat disimpulkan bahwa Stres akademik bisa memiliki dampak yang signifikan pada prestasi belajar seseorang. Stres yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, fokus, dan kemampuan untuk memproses informasi dengan baik. Ini dapat mengakibatkan penurunan performa dalam mengikuti pelajaran, menyerap materi baru, dan bahkan dalam menghadapi ujian atau evaluasi akademik. Namun, peran resiliensi akademik adalah kunci dalam mengatur sejauh mana stres ini benar-benar memengaruhi prestasi belajar. Resiliensi akademik bisa bertindak sebagai 'pelindung' atau 'moderator' terhadap dampak stres akademik. Orang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres secara efektif. Mereka bisa menemukan cara untuk tetap fokus, mengatasi tekanan, dan beradaptasi dengan tantangan-tantangan yang dihadapi. Jadi, meskipun stres akademik cenderung mempengaruhi prestasi belajar, resiliensi akademik dapat memoderasi dampaknya dengan membantu individu mengatasi stres, mempertahankan fokus, dan meningkatkan kemampuan untuk tetap produktif dan adaptif dalam lingkungan akademik yang menantang.

Menurut pendapat (Sakinatur Rahmawati et al., 2017) Salah satu tindakan yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan akademik (stres akademik) adalah dengan kemampuan mengelola stress/tekanan (Resiliensi Akademik) tersebut. Sebab mahasiswa yang mampu mengelola dengan baik tekanan/stress yang dia hadapi memiliki hasil belajar/prestasi akademik yang lebih baik daripada yang tidak mampu untuk mengontrolnya.

KESIMPULAN

Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang dilakukan guna menjawab rumusan masalah pada awal penelitian, antara lain:

1. Pengaruh stress akademik berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik. Semakin tinggi stress akademik maka semakin rendah resiliensi akademiknya. Apabila tingkat stress akademik rendah, maka semakin tinggi resiliensi akademiknya.
2. Pengaruh stress akademik berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar. Semakin tinggi stress akademik maka tingkat prestasi akademiknya rendah . Apabila tingkat stress akademik rendah, maka semakin tinggi prestasi akademiknya.
3. Pengaruh resiliensi akademik berpengaruh secara signifikan terhadap Prestasi belajar. Apabila resiliensi akademik tinggi maka akan mempengaruhi tingginya prestasi belajar. Dan sebaliknya apabila resiliensi akademik rendah maka akan mempengaruhi rendahnya prestasi belajar.
4. Stres yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi, fokus sehingga dapat mengakibatkan penurunan performa dalam mengikuti pelajaran, menyerap materi baru, dan bahkan dalam menghadapi ujian atau evaluasi akademik. Namun, peran resiliensi akademik adalah kunci dalam mengatur sejauh mana stres ini benar-benar memengaruhi prestasi belajar. Orang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres secara efektif supaya dapat tetap fokus, mengatasi tekanan, dan beradaptasi dengan tantangan-tantangan yang dihadapi. Jadi, meskipun stres akademik cenderung mempengaruhi prestasi belajar, resiliensi akademik dapat memoderasi dampaknya dengan membantu individu mengatasi stres, mempertahankan fokus, dan meningkatkan kemampuan untuk tetap produktif dan adaptif dalam lingkungan akademik yang menantang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6(NOV), 1–14.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*. 7 , 1-11.
- Choi S, Yoo I, Kim D, An S, Sung Y and Kim C (2023) The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Front. Psychol.* 13:941129. doi: 10.3389/fpsyg.2022.94112
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati Sakinatur, I. Mi. S. M. (2017). PENGARUH TEKANAN AKADEMIK TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, 1–16.
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, & Anjanathattil. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11, 531-537.
- Reka Adesty Rahayu, Sulisworo Kusdiyati, & Ihsana Sabriani Borualogo. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*.
- Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Education And Learningresearch Journal*, 11(11), 63– 78
- Sagita;Daharnis;Syahniar, D. D. (2017). Abstrak. HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI

BERPRESTASI, PROKRASINASI AKADEMIK DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA Dony, 01 Nomor 0(1), 43–52.

Salsabila, H., & Widyasari, P. (2021). Mindfulness and academic resilience among unprivileged college students: The mediating role of self-compassion. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 18(2).

Saputra, Yoga. (n.d.). PENGARUH STRES AKADEMIK DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN MANAJEMEN FEB UB DI MASA PANDEMI COVID 19.

Zakaria, Z. (2019). The effects of learning resilience and stress on Student learning achievement, 295, 56–59.