

RESILIENSI AKADEMIK DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA

Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si¹⁾, Surya Aditama²⁾, M. Rafli Wijaya³⁾,
Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstrak

Mahasiswa bertanggung jawab atas dirinya sendiri dalam menentukan tingkat *subjective well-being* terutama dalam bidang pendidikan, sedangkan untuk mampu mencapai tingkat *subjective well-being* tersebut dibutuhkan mahasiswa yang mampu dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan proses pendidikannya tersebut. Salah satu tercapainya *subjective well-being* adalah resiliensi akademik. Studi ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Penelitian ini menganalisis sebanyak 53 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *subjective well-being* (SWB) dan Skala Resiliensi Akademik. Metode analisis statistik yang digunakan yaitu analisis korelasi Perason. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara resiliensi akademik dengan *subjective well-being* ($R=0.73, p<0,05$).

Kata kunci: Resiliensi akademik, *Subjective Well-being*, Mahasiswa.

Abstract

Students are responsible for themselves in determining the subjective well-being level, especially in the field of education, whereas to be able to achieve the subjective well-being level, students who are capable of dealing with problems related to the education process are needed. One of the achievement of subjective well-being is academic resilience. This study aims to empirically examine the relationship of academic resilience with subjective well-being in students. This study analyzed as many as 53 people. The measuring instruments used are the subjective well-being scale (SWB) and the Academic Resilience Scale. Statistical analysis method used is Perason correlation analysis. The results of this study indicate a positive relationship between academic resilience and subjective well-being ($R=0.73, p <0.05$).

Keywords: Academic resilience, Subjective Well-being, Students.

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah pelajar atau orang yang belajar di perguruan tinggi (Abdillah dan Syarifudin, 2000:209). Mahasiswa suatu perguruan tinggi diharapkan mampu untuk melakukan aktivitas atau kegiatan sesuai dengan *Tridharma* perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat (UU No.12 Tahun 2012, Pasal 1 ayat 9). Namun, secara realitas dalam pelaksanaan aktivitas *tridharma* khususnya dalam fokus pendidikan kadang mahasiswa mengalami permasalahan, karena dalam usia tersebut mahasiswa biasanya juga dituntut untuk mencari biaya hidup sendiri sehingga menuntut kemungkinan bahwa mahasiswa mengorbankan pendidikannya. Ketika pendidikan dan pekerjaan tidak dapat diseimbangkan dengan baik maka yang terjadi adalah timbul begitu banyak permasalahan. Untuk itu perlu resiliensi pada mahasiswa sehingga mampu untuk kembali dari posisi terpuruk dalam suatu permasalahan.

Resiliensi yang dipandang penting bagi mahasiswa adalah resiliensi akademik. Proses pendidikan dibangku perkuliahan memang memiliki beberapa hal yang menarik untuk kita bahas. Mahasiswa memiliki masalah kompleks yang mampu membuatnya merasakan kegagalan. Salah satunya adalah dalam hal akademik. Hadirnya kajian resiliensi akademik menjadi suatu hal yang sangat penting sebagai landasan dasar bagi mahasiswa yang mungkin dalam kesehariannya memiliki aktivitas lain di luar universitas.

Resiliensi adalah kemampuan Individu untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam berbagai masalah atau situasi sulit yang terjadi (Reivich dan Shatte, 2002: 1). Resiliensi adalah suatu konsep yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masa-masa sulit yang dihadapi. Resiliensi diri seseorang juga menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam kehidupannya (Jackson dan Watkin, 2004: 13).

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Resiliensi secara psikologi diartikan sebagai kemampuan merespon secara fleksibel untuk mengubah kebutuhan situasional dan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif (Block dan Block, Block dan Kremen, Lazarus dalam Swastika, 2010: 3).

Seseorang yang telah melakukan resiliensi, mereka akan lebih tangguh dan menganggap kegagalan bukanlah titik akhir. Selain itu seseorang yang resilien akan menemukan sistem untuk meningkatkan pola pikir atau pengetahuan yang lebih tinggi sehingga dapat mengatasi masalah secara menyeluruh, penuh perhatian dan

semangat. Seseorang yang mampu melakukan resiliensi bukan berarti tidak memiliki kecemasan, mereka memiliki kecemasan seperti kita semua, tetapi mereka telah belajar untuk mengatasi kecemasan dan keraguan yang membuat mereka merasa kesusahan. Resiliensi mengarahkan kita kepada mencapai suatu tingkat tertinggi suatu hal, seperti kepuasan kerja, mencintai hubungan, bahagia, hingga kesuksesan (Reivich dan Shatte, 2002: 2).

Resiliensi akademik sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik (Kartika dan Indrawati, 2016: 177). *Subjective Well-Being* adalah kepuasan kehidupan secara umum yang dikombinasikan dengan banyaknya emosi positif yang dialami dan emosi negatif yang relatif sedikit dialami (Coon dan Mitterer, 2006). *subjective well being* tercapai ketika seseorang mencintai kehidupannya. *Subjektif well being* di-definisikan sebagai evaluasi kesadaran dan rasa sayangnya pada kehidupan. (Deiner, 2009:63).

Subjective well-being juga dapat diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis (Arianti, 2010: 119).

Teori Pendekatan Dalam *Subjective Well-Being* ada 2, yaitu *Bottom up theories* (Teori memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan dan dialami seseorang tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia) dan *top down theories* (Kesejahteraan subjektif yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa/kejadian dalam sudut pandang yang positif).

Diener (2000) mengenalkan teori evaluasi, dimana kesejahteraan subjektif ditentukan oleh bagaimana cara individu mengevaluasi informasi atau kejadian yang dialami. faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif: a) harga diri positif, b) kontrol diri, c) ekstraversi, d) optimis, e) relasi sosial yang positif, f) arti dan tujuan dalam hidup.

Dalam berbagai tinjauan diatas mahasiswa yang dapat melakukan resiliensi bisa jadi memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Untuk membahas lebih lanjut hubungan resiliensi akademik mahasiswa dengan *subjective well-being* maka perlu dilakukan penelitian, agar dapat diketahui hubungan kedua variabel tersebut secara empiris dan sesuai dengan teori. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi landasan atau rujukan untuk penelitian lain yang akan dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat di tarik dari latar belakang diatas adalah Bagaimana hubungan resiliensi akademik dengan *Subjective Well-Being*?

1.3 Tujuan

Tujuan melakukan percobaan ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4 Manfaat

Adapun manfaat yang dapat didapatkan dari percobaan ini, antara lain :

1. Kontribusi bagi ilmu psikologi & pemahaman mengenai resiliensi akademik dan *subjective well-being* sebagai bahan pustaka atau dasar teori.
2. Memberikan informasi bagaimana hubungan antara resiliensi akademik dengan *subjective well-being*.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya (Sarwono, 2006:2). Metode kuantitatif yang digunakan menggunakan metode analisis korelasional yaitu analisis statistik yang berusaha untuk mencari hubungan atau pengaruh antara dua buah variabel atau lebih. Dalam analisis korelasional ini, variabel dibagi ke dalam dua bagian (Muhson, 2006: 2). Jika koefisien hubungan (*koefisien korelasi*) bergerak antara 0,000 hingga +1,000 maka berarti kedua variabel tersebut memiliki hubungan, begitu juga sebaliknya, jika 0,000 sampai -1,000 maka semakin tidak memiliki hubungan antara dua atau lebih variabel yang dicari hubungan korelasinya (Hadi, 2015: 251).

Subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik (UMG) dengan usia 18 – 22 tahun yang bersedia mengisi *informed consent*.

Pengambilan data dilakukan dengan cara metode survei atau membagikan angket kepada mahasiswa fakultas psikologi UMG. Angket tersebut sesuai dengan skala *subjective well-being* dari Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) dan PANAS dari Watson, Clark, & Tellegen (1988). Skala yang diadaptasi oleh Fitriarsi (2013). Resiliensi akademik dari Marsh & Martin (2003) Skala yang diadaptasi oleh Amalia (2017).

3. HASIL PENELITIAN

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *product moment* dari Pearson yang digunakan untuk melihat Hubungan variabel x (resiliensi akademik) dan variabel y (*Subjective well-being*). Identifikasi dilakukan melalui operasional variabel dengan perhitungan melalui program computer *Statistical Package for the Social Sciences* atau biasa disebut SPSS.

Penelitian yang dilakukan pada 53 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Didapatkan signifikan $P < 0,05$ dan $R = 0,73$.

Variabel	R	Signifikan
Resiliensi akademik * <i>subjective well being.</i>	0.73	$P < 0,05$

Berdasarkan tabel diatas terdapat hubungan positif signifikan antara resiliensi akademik dan *subjective well-being*.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian resiliensi akademik mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik (UMG) memiliki hubungan dengan *subjective well-being* pada mereka. Dengan analisis *Pearson Product Moment* (PPM) menghasilkan nilai signifikan $P < 0,05$ atau $P < 5\%$ yang berarti memiliki tingkat kepercayaan diatas 95% Karena Probabilitas (P value) atau tingkat melakukan kesalahan memiliki peluang dibawah 5 kali dari 100 kejadian.

Korelasi (R) memiliki nilai 0,73. Karena relasinya suatu diantara 0,000 hingga +1,000 yang berarti memiliki hubungan positif signifikan antara variabel x (resiliensi akademik) dan variabel y (*subjective well-being*).

Penelitian Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria Hanatari Tsuraya dari Universitas Muhammadiyah Purwokerto tahun 2017 yang menyatakan bahwa resiliensi berhubungan dengan *subjective well being*, dengan nilai korelasi (R) 0,606 dan Signifikan (p) $< 0,00$ yang berarti memiliki hubungan positif signifikan antara resiliensi dengan *subjective well being*.

Selain itu penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Kirmani, dkk. (2015) yang menjelaskan korelasi harapan, resilience dan *subjective well being* dalam jurnal internasional. Mereka menyebutkan hubungan korelasi yang positif antara resiliensi dengan *subjective well being* dengan (R) sebesar +0,42 dan

signifikan $<0,01$. Ini juga membuktikan hubungan positif signifikan antara resiliensi dan *subjective well being*.

Tentu secara kajian teori memang resiliensi sangat berhubungan erat dengan kesejahteraan atau kebahagiaan suatu individu. Mahasiswa dalam mencapai *subjective well-being* pasti akan mendapatkan masalah-masalah yang sangat kompleks yang biasanya mengarahkan mereka pada kegagalan. Mahasiswa yang memiliki pekerjaan untuk memenuhi biaya kuliah sering kali mengorbankan kualitas akademik yang sedang ditempuh.

Kadang menjadi dilema ketika ada banyak yang memahami “kuliah untuk bekerja” namun banyak kenyataan atau realita yang terjadi adalah “kerja untuk berkuliah”. Jelas seseorang yang memiliki tugas ganda bekerja dan berkuliah memiliki beban yang lebih besar, dan disini peran resiliensi akademik untuk mengatai masalah-masalah yang terjadi. Sehingga mahasiswa tetap bisa mencapai *subjective well-being* dengan begitu banyak permasalahan yang terjadi.

5. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya Hubungan antara resiliensi akademik dan *subjective well-being* pada mahasiswa. Terbukti dengan metode analisis Pearson *Product Moment* (PPM) menghasilkan data $R=0,73$ yang menunjukkan hubungan positif (antara 0,000 sampai +1,000) resiliensi akademik dan *subjective well-being* dengan signifikan $P<0,05$.

Jadi mahasiswa yang mampu melakukan resiliensi akademik tentu menjadi salah satu faktor yang mendorong tercapainya *subjective well-being*.

Daftar Pustaka

- Abdillah, Pius dan Syarifudin, Anwar. 2000. *Kamus Saku: Bahasa Indonesia*. Surabaya: Arloka.
- Arianti, J .2010. *Subjective Well Being (Kesejahteraan Subjetif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Jurnal Psikologi Undip Vol 8, No 2 Hal 119-120.
- Coon dan Mitterer. 2006. *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior*. USA: Thomson Higher Education
- Dainer, Ed dkk. 2009. *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. Journal: Emotion-Focused Approaches.
- Hadi, Sutrisno. 2015. *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). *The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness*. *Selection and Development Review* , 20 (6), 14.
- Kartika, Paundra Permata Sari dan Indrawati, Endang Sri. 2016. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati* Vol. 5(2). 177-182.
- Kirmani, Mustafa Nadeem, dkk. 2015. *Hope, Resilience and Subjective Well-being among college going Adolescent Girls*. *International Journal of Humanities & Social Science Studies* Volume-II, Issue-I
- Muhson, Ali. 2006. *Teknik Analisis Kuantitatif*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Reivich, Karen dan Shatte, Andrew. 2002. *The Resilience Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Swastika, Ivadhias. (2010). *Resiliensi Pada Remaja yang Mengalami Broken Home*. *Jurnal Gunadarma*. Diunduh dari: [http:// repository.gunadarma. ac.id/bitstream/123456789 /3508 /1/JURNAL _10505094_1.pdf](http://repository.gunadarma.ac.id/bitstream/123456789/3508/1/JURNAL_10505094_1.pdf).