

**Efektivitas pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa:  
Randomized PreTest, PostTest and Follow-Up**

**Effectiveness of resilience training to reduce academic stress in college students:  
Randomized PreTest, PostTest and Follow-Up**

**Siti Nurlaila**

Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5 Kota Malang  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Metro, Jl. Ki Hajar Dewantara 116  
Lampung

**Fattah Hanurawan\***

Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl Semarang No.5 Kota Malang

**Nur Eva**

Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl Semarang No.5 Kota Malang

**Tutut Chusniyah**

Fakultas Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jl Semarang No.5 Kota Malang

Email: [fattah.hanurawan.fpsi@um.ac.id](mailto:fattah.hanurawan.fpsi@um.ac.id)

**Abstract**

Academic stress not only occurs in students at school but also occurs in many college students. Several studies have shown that irrational thoughts about self-confidence and low resilience are related to high academic stress. This study aims to analyze the effectiveness of resilience training to reduce academic stress in students. This study is an experimental study with a Randomized Pre-Test, Post-Test, and Follow-Up (RPPF) design. Researchers randomly divided participants into experimental and control groups. The experimental group received eight sessions of resilience training intervention for three weeks, with two to three sessions per week, each lasting 90 minutes. Both groups underwent measurements before the intervention (pre-test), after the intervention (post-test), and two weeks after the intervention (follow-up). This research instrument used an academic stress scale ( $\alpha = 0.842$ ). Data analysis using Multivariate Analysis of Covariance showed that resilience training had significant effectiveness in reducing academic stress in students. The implications of further research are discussed.

**Keywords:** Academic Stress; Resilience Training; Randomized Pre-Test, Post-Test, and Follow-Up (RPPF)

**Abstrak**

Stres akademik tidak hanya terjadi pada siswa di Sekolah, tetapi juga banyak terjadi pada mahasiswa di Perguruan Tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pikiran irasional tentang keyakinan diri dan rendahnya resiliensi memiliki hubungan dengan tingginya stres akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan desain Randomized Pre-Test, Post-Test, and Follow-Up (RPPF). Peneliti secara acak membagi partisipan ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen menerima intervensi pelatihan resiliensi sebanyak delapan sesi selama tiga minggu, dengan dua hingga tiga sesi per minggu, masing-masing berlangsung selama 90 menit. Kedua kelompok menjalani pengukuran sebelum intervensi (pre-test), setelah intervensi (post-test), dan dua minggu setelah intervensi (follow-up). Instrumen penelitian ini menggunakan skala stres akademik ( $\alpha = 0,842$ ). Analisis data menggunakan Multivariate Analysis of Covariance menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi memiliki efektivitas yang signifikan untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. Implikasi penelitian selanjutnya dibahas.

**Kata Kunci:** Stres Akademik; Pelatihan Resiliensi; Randomized Pre-Test, Post-Test, and Follow-Up (RPPF)

Copyright © 2024. Siti Nurlaila, dkk.

Received: 2024-05-06

Revised: 2024-07-20

Accepted: 2024-07-26



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



## Pendahuluan

Stres akademik adalah kondisi yang sering dialami oleh siswa, baik di sekolah maupun di perguruan tinggi. Para ahli umumnya mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan situasional yang dihadapi individu, yang terdiri dari tuntutan dan masalah akademik yang dianggap melampaui kemampuan seseorang untuk beradaptasi, sehingga memicu reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Goliszek, 2005; Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Beberapa penelitian tentang stres akademik mahasiswa di Indonesia telah dilakukan, misalnya oleh Ambarwati, dkk., (2019) yang menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami stres berat sebesar 6,9%, stres sedang 57,4%, dan stres ringan sebesar 35,6%. Penelitian lain oleh (Merry & Mamahit, 2020) mengungkapkan bahwa 16% mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 di Jakarta mengalami stres akademik tingkat tinggi, 46% mengalami stres akademik tingkat cukup tinggi, 31% mengalami stres akademik tingkat rendah, dan 7% mengalami stres akademik tingkat sangat rendah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa angkatan 2018-2019 di Jakarta mengalami stres akademik pada tingkat cukup tinggi.

Studi lain oleh Hamzah dan Hamzah, (2020) meneliti stres akademik di Universitas STIKES Graha Medika. Penelitian ini menemukan bahwa faktor akademik berat menyebabkan stres pada 42 responden (39,6%) dan faktor akademik sedang menyebabkan stres pada 27 responden (32,9%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 15-20 tahun mengalami stres akademik sedang (32,1%), dengan tingkat stres yang lebih rendah pada usia yang lebih tua. Namun, persentase responden yang mengalami stres akademik berat meningkat menjadi 34,2% pada usia 21-25 tahun. Data ini menunjukkan bahwa stres akademik meningkat seiring dengan bertambahnya usia mahasiswa di perguruan tinggi.

Hasil studi penelitian terkait stres akademik di Universitas PGRI Kanjuruhan Malang pada Fakultas Ilmu Pendidikan dengan subjek 350 orang didapatkan mahasiswa yang mengalami stres akademik 8,3 % mahasiswa berada pada tingkat stres akademik tinggi, 82,6 % berada pada tingkat stres akademik sedang, 5,8 % berada pada tingkat stres akademik rendah. Selain itu, didapatkan perbedaan stres akademik pada masing-masing program studi (Barriyah, 2015). Hasil penelitian ini juga digunakan sebagai salah satu rujukan dan untuk memastikan bahwa ada stres akademik terjadi pada objek penelitian.

Stres akademik jika tidak segera ditangani dapat berdampak negatif pada individu. Sebuah penelitian melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi mengalami masalah perilaku, depresi, kecemasan, mudah marah, dan lain-lain (Deb, dkk., 2015; Rathnayake, dkk., 2016). Selain itu Stres akademik juga dihubungkan dengan kecemasan dan kesejahteraan yang rendah (Carter, dkk., 2006; Kessler, 1997; Ofori, dkk., 2018; Robotham & Julian, 2006). Dapat disimpulkan stres akademik berdampak pada kesehatan mental, kesejahteraan, dan kesehatan mahasiswa, sehingga perlu menjadi perhatian bagi para pihak yang terkait.

---

Stres akademik bisa dipengaruhi oleh banyak faktor, menurut Barseli, dkk., (2017) pola pikir, kepribadian, dan keyakinan adalah faktor internal yang mempengaruhi stres akademik. Mahasiswa sering mengalami stres tinggi karena pola pikir mereka yang tidak mampu mengendalikan keadaan. Mahasiswa yang pesimis cenderung kesulitan menghadapi stres. Keyakinan individu dapat terpengaruh oleh keyakinan dan interpretasi yang salah tentang keadaan di sekitar mereka. Mahasiswa yang stres meyakini bahwa mereka tidak mampu mengendalikan situasi. Keyakinan ini dapat mempengaruhi cara berpikir sehingga mereka dapat merespons stres dengan lebih baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang dapat beradaptasi dengan stres akademik adalah mereka yang mampu mengendalikan pikirannya, memiliki optimisme yang kuat, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan.

Selain pola pikir yang optimis ada hasil penelitian lain dari de la Fuente, dkk., (2020) yang menunjukkan bahwa kepribadian memprediksi resiliensi secara positif, dan resiliensi memprediksi gejala stres akademik secara negatif. Orang yang tahan terhadap tekanan akademik juga diduga memiliki dampak positif pada kepribadian mereka. Hasil ini kemudian dibahas dari sudut pandang bagaimana menumbuhkan kepribadian yang sehat dan resiliensi di universitas, serta bagaimana mengatasi stres akademik di universitas. Resiliensi dapat berfungsi sebagai alat perlindungan yang dapat mengurangi kemungkinan resiko yang tinggi dalam keadaan tertentu (Compas, dkk., 1995).

Teori tentang stres telah ada sejak lama. Model transaksional stres menitikberatkan pada reaksi emosional dan kognitif yang timbul dari interaksi antara manusia dan lingkungannya. Pendekatan ini merupakan salah satu metode populer untuk mempelajari stres (Jovanović, dkk., 2006). Model ini menyoroti pentingnya penilaian individu terhadap faktor stres dalam memengaruhi respons mereka (Staal, 2004). Stres didefinisikan sebagai hubungan antara individu dan lingkungannya, yang ditandai oleh kebutuhan atau ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi kondisi yang dapat membahayakan atau mengancam kesehatannya (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, menurut Lazarus dan Folkman, sumber daya koping stres diperlukan ketika sumber daya yang ada tidak dapat memenuhi tantangan. Sumber daya tersebut adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menghadapi tantangan (Hobfoll, 1988; Hobfoll & Wells, 1998). Menurut Hobfoll, (1989) yang sangat terkenal dengan Teori Conservation of Resources (COR) atau teori sumber daya. Teori ini merupakan salah satu teori stres paling populer, bersama dengan teori (Lazarus & Folkman, 1984). Teori COR menekankan aspek obyektif dari ancaman dan kerugian, sedangkan teori Lazarus dan Folkman menekankan penilaian idiografik individu. Teori COR tidak mengabaikan *appraisal* atau penilaian tetapi menggambarkannya secara umum, sebagai kerangka terpenting untuk mengukur dan melihat stres.

Menurut teori konservasi/COR, sumber daya adalah bagian penting dari penilaian individu atas peristiwa stres, dan sumber daya menentukan bagaimana individu mampu mengatasi situasi stres. Menurut Hobfoll (1991) barang, keadaan, kondisi, dan hal-hal lain yang dihargai adalah sumber daya. Resiliensi adalah sumber daya dalam hal ini.



Sanderson dan Brewer, (2017) menjelaskan resiliensi adalah kapasitas dinamis untuk mengatasi kesulitan, memanfaatkan sumber daya pribadi, sosial dan organisasi untuk mencapai pertumbuhan dan transformasi pribadi. Resiliensi dapat membantu individu mengatasi kesulitan, menyesuaikan diri secara baik, dan membantu dalam pengembangan diri (Hu, dkk., 2015). Kemampuan resiliensi individu diperlukan untuk merespons secara efektif stres dan melindungi kesehatan mental (Connor & Davidson, 2003; Dyrbye, dkk., 2010). Berdasarkan pendapat tersebut resiliensi menjadi tameng atau pelindung diri dalam menghadapi stres. Berdasarkan uraian di atas resiliensi akan diteliti lebih lanjut dalam studi ini. Resiliensi sebagai kapasitas internal individu dianggap mampu membuat individu bertahan dalam situasi tertekan bahkan mengelola stres yang sedang dialaminya. Resiliensi mampu berfungsi sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses meskipun menghadapi situasi berisiko tinggi dan tekanan yang sangat parah. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dapat mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, semakin tinggi kemampuan resiliensi seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Resiliensi memiliki efek protektif terhadap kondisi stres dan depresi dalam lingkungan yang sulit dan penuh tekanan (Azzahra, 2016; Nasution, 2011; Shatté, dkk., 2017).

Banyak peneliti telah menilai efektivitas program intervensi manajemen stres untuk mahasiswa universitas (Steinhardt & Dolbier, 2008). Beberapa intervensi ini bertujuan meningkatkan kesehatan dan mengurangi stres dengan menurunkan persepsi stres, tekanan psikologis, depresi, dan kecemasan (Deckro, dkk., 2002; Song & Lindquist, 2015). Intervensi kognitif perilaku yang berfokus pada kesuksesan, keterampilan akademik, keterampilan sosial, dan keterampilan manajemen diri siswa dapat membantu mengatasi masalah seperti kecemasan sosial, depresi, stres teman sebaya, pemecahan masalah, dan masalah akademik lainnya. Peneliti yang mempelajari pengaruh pendekatan kognitif perilaku pada stres akademik dan prestasi akademik menemukan bahwa pendekatan ini mengurangi stres (Lee, dkk., 2007). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku adalah metode yang efektif untuk menangani masalah psikologis.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa teknik kognitif perilaku dapat membantu meningkatkan resiliensi. Terapi kognitif-perilaku untuk resiliensi telah terbukti meningkatkan ketahanan individu (Joyce, dkk., 2018; Leppin, dkk., 2014). Penulis menggunakan pendekatan kognitif-perilaku dalam pelatihan resiliensi pada kesempatan ini. Selain itu, intervensi ini menggabungkan berbagai metode, termasuk teknik relaksasi dan teknik kognitif-perilaku (Khoshniyat, dkk., 2016; Wu & Adamsk, 2021). Teknik relaksasi merupakan jenis terapi yang mengajarkan seseorang untuk menutup mata dan fokus pada pernapasan guna menciptakan rasa nyaman dan tenang. Selain itu, teknik ini juga melibatkan latihan sistematis dari kepala hingga kaki untuk membantu otot-otot menjadi rileks. Latihan ini lebih banyak berfokus pada otot-otot di lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki. Ketika otot-otot yang tegang menjadi rileks, individu akan merasakan ketenangan dan kenyamanan (Beck, 1995; Wirahmihardja, 2004; Kurniawan, 2009).

Pelatihan resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup modalitas relaksasi, kognitif-perilaku, dan sumber daya atau resiliensi sehingga lebih komprehensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang hanya fokus pada satu pendekatan, baik relaksasi atau kognitif-perilaku. Intervensi ini diterapkan dalam bentuk program eksperimen, yakni pelatihan resiliensi yang merupakan inovasi dalam penelitian ini. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan ketahanan, mengurangi gejala psikosomatik, dan menerapkan teknik koping adaptif dengan mengubah pola perilaku dan pola pikir. Pelatihan resiliensi mengintegrasikan tubuh dan sumber daya mahasiswa untuk menghadapi stres akademik (Joyce, dkk., 2018; Leppin, dkk., 2014).

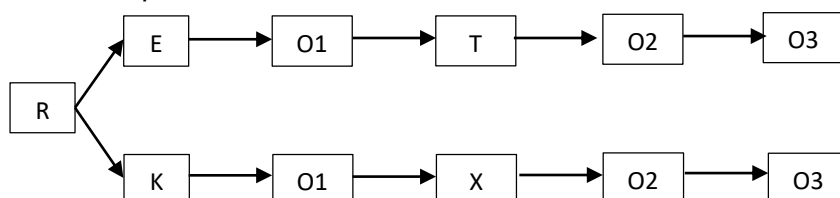
## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian eksperimental karena peneliti memberikan intervensi kepada peserta dan mengevaluasi efeknya (Creswell & Creswell, 2017; Kerlinger, 1986; Neuman, 2011). Intervensi dilaksanakan selama delapan sesi, dan dampaknya diamati pada akhir pelatihan. Desain eksperimen yang diterapkan adalah *Randomized Pre-Test, Post-Test, and Follow-Up Design* (RPPF). Desain ini termasuk dalam kategori eksperimen murni karena peserta dibagi secara acak ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Artinya, terdapat pengukuran sebelum intervensi (*Pre-Test*), pengukuran setelah intervensi (*Post-Test*), serta adanya kelompok kontrol (Neuman, 2011).

### Gambar 1

Desain Eksperimen



### Keterangan

- R : Pembagian kelompok secara random
- E : Kelompok eksperimen
- K : Kelompok kontrol
- T : Pemberian *treatment*
- X : Tanpa *treatment*
- O1 : Pengukuran PreTest
- O2 : Pengukuran PostTest
- O3 : Pengukuran Follow-Up

### Partisipan

Penelitian ini melibatkan 3.373 mahasiswa Strata Satu (S1) dari Universitas PGRI Kanjuruhan Malang (PDDIKTI, 2020). Peneliti melakukan prosedur seleksi pada 291 mahasiswa dari berbagai Fakultas dan diperoleh 46 mahasiswa yang memenuhi kriteria dan menyatakan kesediaan sebagai partisipan penelitian. Dari total 46 siswa yang



terseleksi, 23 siswa dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan 23 siswa ke dalam kelompok kontrol. Metode simple random sampling digunakan untuk membagi peserta menjadi kelompok eksperimen dan kontrol melalui undian (Creswell & Creswell, 2017)

### Prosedur Eksperimen

Tabel 1 menyajikan prosedur kegiatan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini. Kegiatan penelitian dimulai dari menyusun modul penelitian, melakukan uji coba model, sampai dengan pelaksanaan kegiatan eksperimen.

**Tabel 1**

Tahapan Pelaksanaan Program Pelatihan Resiliensi

<b>Tahap Persiapan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identifikasi fenomena stres akademik di objek penelitian, melakukan kajian literatur yang terkait dengan stres akademik, menyiapkan instrumen-instrumen berupa skala stres akademik dan modul pelatihan Resiliensi serta validasinya.</li><li>2. Memberikan pelatihan kepada Psikolog Klinis yang akan dilibatkan sebagai fasilitator dalam kegiatan penelitian</li><li>3. Uji Coba Program Intervensi dan alat ukur.</li></ol>
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Setelah alat pengumpulan data dan modul siap digunakan, maka di tahap pelaksanaan memberikan <i>informed consent</i> pada partisipan dan dibuat juga <i>whatsapp grup</i> untuk memudahkan koordinasi.</li><li>2. Melakukan seleksi partisipan penelitian menggunakan skala stres akademik. Dari 291 mahasiswa yang diseleksi, 110 mahasiswa memenuhi kriteria (memiliki skor stres akademik sedang dan tinggi), tetapi hanya 46 yang menyatakan kesediaan menjadi partisipan penelitian.</li><li>3. Membagi 46 partisipan terpilih secara random ke dalam kelompok eksperimen (n=23) dan kelompok kontrol (n=23).</li><li>4. Memberi perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menempatkan kelompok kontrol dalam daftar tunggu.</li><li>5. Kelompok eksperimen Mendapatkan pelatihan resiliensi yang terdiri dari 8 sesi: (1) sesi 1: Pengenalan program; (2) Sesi 2: Membangun Regulasi Emosi; (3) Sesi 3: Memahami akar masalah; (4) Sesi 4: Atur kendali Diri; (5) Sesi 5: Mahasiswa PeDe; (6) Sesi 6: Empati Keren; (7) Sesi 7: Meraih Makna; (8) Sesi 8: Refleksi dan Penutupan.</li><li>6. Pelatihan Resiliensi diberikan oleh trainer yaitu tenaga profesional (psikolog klinis) yang sebelumnya telah mendapatkan pelatihan penggunaan Pelatihan Resiliensi</li><li>7. Memberikan tugas latihan mandiri kepada partisipan kelompok eksperimen yang dipantau melalui buku pegangan peserta.</li><li>8. Melakukan pengukuran setelah intervensi (<i>Post-Test</i>) dengan skala stres akademik</li><li>9. Meminta peserta secara mandiri melakukan tugas pelatihan resiliensi selama dua minggu</li><li>10. Melakukan pengukuran (<i>Follow-Up</i>) yaitu dua minggu setelah pengukuran <i>post-test</i> dilakukan menggunakan skala stres akademik untuk melihat apakah stres akademik mahasiswa</li></ol>
<b>Tahap Akhir</b>	Analisis data menggunakan MANCOVA untuk melihat efektivitas pemberian intervensi.

---

### **Instrumen Penelitian**

Alat ukur yang digunakan adalah skala stres akademik yang dimodifikasi dari Skala Stres Pendidikan Remaja *Educational Stres Scale Adolescent* (ESSA), dan Modul Program Pelatihan Resiliensi untuk mahasiswa yang mengalami stres akademik. ESSA terdiri dari tiga puluh pernyataan yang digunakan untuk mengukur tingkat stres akademik yang dialami siswa, yang mengungkap lima aspek: tekanan perkuliahan (6 pernyataan), beban kerja atau tugas yang terlalu banyak (6 pernyataan), kekhawatiran tentang nilai (6 pernyataan), ekspektasi diri sendiri atau harapan diri (6 pernyataan) dan ketidakpuasan atau kesedihan terhadap kondisi pribadi belajar (6 pernyataan). Pembuktian validitas ESSA versi Indonesia dilakukan melalui pengujian validitas isi yang melibatkan empat orang *expert* dalam bidang psikologi. Hasil pengujian menunjukkan ESSA telah memiliki *Item-Content Validity Index* (I-CVI) dan *Scale-Content Validity Index* (S-CVI) yang baik (ICVI=0,749; S-CVI=0,937). Pembuktian validitas juga dilakukan melalui analisis faktor melibatkan 150 partisipan. Hasil pengujian diperoleh 20 item valid ditunjukkan dengan skor *loading factor* dari 0,566 sampai dengan 0,782. Pengujian reliabilitas melalui *Cronbach's Alpha* menunjukkan ESSA memiliki reliabilitas yang tinggi ( $\alpha=0,842$ ).

Modul pelatihan resiliensi didasarkan pada model yang dikemukakan oleh (Reivich&Shatte, 2002). Terdapat tujuh faktor utama yang membentuk resiliensi: (1) Pengendalian emosi, yaitu kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. (2) Pengendalian impuls, yaitu kemampuan untuk mengatur dorongan, keinginan, dan tekanan internal. (3) Optimisme, yaitu keyakinan bahwa seseorang mampu menghadapi stres yang mungkin muncul di masa depan. (4) Analisis sebab-akibat, yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi secara akurat. (5) Empati, yaitu kemampuan untuk membaca kondisi emosional orang lain. (6) *Self-Efficacy*, yaitu keyakinan bahwa seseorang dapat memecahkan masalah dan meraih kesuksesan. (7) *Reaching Out*, yaitu kemampuan untuk mengakses dukungan dari orang lain.

Sebelum digunakan program pelatihan resiliensi telah divalidasi oleh tujuh ahli, terdiri dari dua (dua) doktor psikologi klinis, satu doktor psikologi pendidikan, dua (dua) doktor bahasa dan sastra Indonesia, satu doktor teknologi pembelajaran, dan satu doktor BK (media pembelajaran). Hasil pengujian menunjukkan program pelatihan resiliensi memiliki *Item-Content Validity Index* (I-CVI) dan *Scale-Content Validity Index* (S-CVI) yang baik. Selain itu program pelatihan juga telah diuji coba kepada kelompok kecil dan hasilnya menunjukkan program pelatihan resiliensi efektif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa.

### **Teknik Analisis Data**

Desain RPPF melibatkan tiga pengukuran, pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan (*Pre-Test*), pengukuran kedua dilakukan setelah perlakuan (*Post-Test*), dan pengukuran ketiga dilakukan pada waktu tertentu setelah pengukuran kedua (Mara, dkk., 2012; Rausch, dkk., 2003). Oleh karena itu MANCOVA dipilih untuk analisis data karena lebih kuat dibandingkan metode MANOVA (Jennings & Cribbie, n.d.; Mara, dkk., 2012; Rausch



dkk., 2003). Dalam penelitian ini, MANCOVA digunakan untuk: (1) menilai perbedaan skor stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan pengukuran *post-test* serta *follow-up* setelah mengontrol skor *pre-test*; (2) menguji perbedaan skor stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran *post-test* setelah mengontrol skor *pre-test*; dan (3) menganalisis perbedaan skor stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran *post-test* serta *follow-up* setelah mengontrol skor *pre-test*. Skor *Partial Eta Squared* yang terintegrasi dalam MANCOVA digunakan untuk mengukur efektivitas intervensi.

## Hasil

### Data Deskriptif

Pengukuran stres akademik mahasiswa dilakukan tiga kali, yaitu pada saat pretest, posttest, dan *follow-up*. Pengukuran ini menggunakan skala stres akademik mahasiswa. Pada Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor *pre-test* menunjukkan bahwa tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hampir sama, dengan rata-rata skor kelompok eksperimen sebesar 49,00 dan kelompok kontrol sebesar 49,30. Ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, tingkat stres akademik pada kedua kelompok relatif seimbang.

Pada pengukuran *post-test*, rata-rata skor stres akademik kelompok eksperimen adalah 44,91, sedangkan kelompok kontrol adalah 48,33. Penurunan rata-rata skor setelah perlakuan menunjukkan adanya penurunan stres pada kedua kelompok, dengan penurunan rata-rata skor sebesar 8,347 angka untuk kelompok eksperimen dan 2,028 angka untuk kelompok kontrol. Pada pengukuran *follow-up* yang dilakukan dua minggu setelah perlakuan, rata-rata skor stres akademik kelompok eksperimen adalah 45,09 (kategori rendah), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 0,48 ( $M=48,78$ ; kategori sedang).

Tabel 2

Rerata Skor Stres Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Pre-test		Post-test		Follow-up	
	M	SD	M	SD	M	SD
Eksperimen	49,00	5,248	44,91	5,43	45,09	5,14
Kontrol	49,30	5,191	48,30	5,64	48,78	5,63

Setelah perlakuan pelatihan resiliensi (*post-test*), rata-rata skor stres akademik pada kelompok eksperimen menurun sebesar 4 poin ( $M=44,91$ ), sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 0,96 poin ( $M=48,30$ ). Perbedaan rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *post-test* adalah -3,39, yang berarti skor rata-rata stres akademik kelompok eksperimen lebih rendah 3,39 poin dibandingkan kelompok kontrol. Dua minggu setelah perlakuan (*follow-up*), rata-rata skor stres akademik kelompok eksperimen meningkat sebesar 0,17 poin ( $M=45,09$ ), sementara kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 0,48 poin ( $M=48,78$ ).



Peningkatan skor stres akademik pada kelompok eksperimen disebabkan karena tidak semua partisipan melakukan *follow-up* secara mandiri di rumah.

### Uji Hoptesis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan beberapa uji asumsi meliputi uji linearitas, homogenitas, dan normalitas. Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara skor *pre-test* yang berperan sebagai variabel kovariat dengan skor *post-test* dan *follow-up*. Uji linearitas ini membantu mengidentifikasi hubungan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test* dan *follow-up*, sehingga memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang akurat dari hasil penelitian (Anderson, 1958; Field, 2013).

Seperti yang ditampilkan pada Tabel 3, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara skor *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05. Ini mengindikasikan adanya hubungan linear antara skor *posttest* dan skor *pretest* pada semua kelompok. Hasil serupa diperoleh dalam pengujian linearitas antara skor *pretest* dan *follow-up*, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, yang juga menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0,05. Hal ini berarti terdapat hubungan linear antara skor *posttest* dan skor *pretest* pada semua kelompok.

**Tabel 3**

Uji Linieritas

Kelompok	Variabel	Deviation From Liniarity (F)	Signifikansi
Kontrol	Pretest– Posttest	0,804	0,621
	Pretest– Followup	1,660	0,204
	Pretest– Posttest	1,120	0,433
Eksperimen	Pretest– Followup	0,624	0,774

Sebelum menggunakan MANCOVA, uji homogenitas kovarian perlu dilakukan untuk memastikan tidak adanya perbedaan matriks kovarian antara kelompok yang dibandingkan. Uji ini dapat dilakukan menggunakan *Box's M test*, di mana jika nilai *Box's M* > 0,001, maka tidak ada perbedaan matriks kovarian antar kelompok (Field, 2013; Tabachnick, dkk., 2019). Hasil uji *Box's M* menunjukkan skor  $F = 2,475$  dengan signifikansi  $p = 0,008$  ( $p > 0,001$ ), yang berarti tidak ada perbedaan matriks kovarian antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, atau dengan kata lain, kedua kelompok bersifat homogen. Selain uji homogenitas kovarian, asumsi lain yang harus dipenuhi dalam MANCOVA adalah kesamaan varians galat antar grup pada variabel dependen, yang dapat diperiksa menggunakan uji Levene (Tabel 4).

**Tabel 4**

Hasil Statistik Uji Levene

Variabel	F hitung	Signifikansi
Post-test (Y1)	0,725	0,543
Follow-Up (Y2)	2,257	0,096

Uji normalitas multivariat diperlukan untuk memastikan apakah distribusi data pada variabel dependen bersifat normal. Uji ini dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan mencari nilai residu dari model MANCOVA terlebih dahulu. Jika nilai signifikansi



lebih besar dari 0,05, maka distribusi data dianggap normal (Field, 2013; Tabachnick, dkk., 2013). Hasil uji asumsi normalitas disajikan pada Tabel 5.

**Tabel 5**

Hasil Uji Normalitas

	Signifikansi	Keterangan
<i>Residual Posttest</i> (Y1)	0,200	Normal
<i>Residual Follow Up</i> (Y2)	0,200	Normal

Hasil uji normalitas multivariat residual pada residual for *Post-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa distribusi data skor *post-test* adalah normal. Demikian pula hasil uji normalitas pada residual for *Follow-Up* menunjukkan signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), menandakan bahwa distribusi data skor *follow-up* juga normal.

### **Perbedaan Skor Post-test dan Follow-up Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**

Pada Tabel 6 hasil uji hipotesis menggunakan MANCOVA pada *Wilk's Lambda* diperoleh  $F(2,40) = 13,273$ , dengan nilai sig 0,000 ( $p < 0,05$ ) dapat diartikan ada perbedaan skor stres akademik pada pengukuran kedua (*post-test*) dan pada pengukuran ketiga (*follow-up*), antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen setelah mengontrol pengukuran awal (*pre-test*) pada kedua kelompok. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan Pelatihan Resiliensi terhadap stres akademik pada pengukuran *post test* dan *follow up* secara statistik dapat diterima.

**Tabel 6**

Hasil Uji MANCOVA Skor Post-Test dan Follow-Up

Hypothesis df	Error df	F	Signifikansi	Partian Eta Squared
2	40,00	13,273	0,000	0,399

Perbedaan yang signifikan antara skor *post-test* dan *follow-up* setelah mengontrol skor *pre-test* menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi memiliki dampak signifikan terhadap penurunan skor stres akademik pada kelompok eksperimen. Ukuran efek (*Effect Size*) dari pelatihan resiliensi terhadap penurunan skor stres akademik mahasiswa pada kelompok eksperimen ditunjukkan dengan nilai *Partial Eta Squared*  $\eta^2 = 0,399$ , yang mengindikasikan bahwa efek pelatihan resiliensi terhadap penurunan stres akademik tergolong besar. Intervensi pelatihan resiliensi yang berlangsung selama delapan sesi, ditambah tindak lanjut selama dua minggu, berkontribusi terhadap 39,9% penurunan stres akademik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh pelatihan resiliensi terhadap stres akademik mahasiswa pada pengukuran langsung dan tindak lanjut setelah intervensi dapat diterima secara statistik.

### Perbedaan Skor Post-test Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Pengukuran langsung setelah intervensi dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan resiliensi terhadap stres akademik mahasiswa dilakukan dengan pengujian univariat. Hasil pengujian dapat disajikan pada Tabel 7

**Tabel 7**

Perbedaan Skor Post-Test Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pengukuran	Df	F	Sig.	Partial Eta Squared
Post-Test	1	23,777	0,000	0,367

Pada Tabel 7, hasil uji univariat pada pengukuran post-test menunjukkan nilai  $F(1,41)=23,777$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengontrol skor pre-test. Perbedaan signifikan pada skor post-test ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi secara signifikan menurunkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen. Ukuran efek (*Effect Size*) dari program pelatihan resiliensi terhadap penurunan stres akademik pada pengukuran post-test ditunjukkan dengan nilai *Partial Eta Squared*  $\eta^2=0,367$ , yang berarti bahwa efek program pelatihan resiliensi terhadap penurunan stres akademik mahasiswa tergolong besar. Intervensi pelatihan resiliensi selama delapan sesi berkontribusi terhadap penurunan stres akademik mahasiswa sebesar 36,7%.

### Perbedaan Skor Follow-up Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Hasil univariat pada pengukuran follow-up menunjukkan nilai  $F(1,41)=25,333$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor follow-up kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mengontrol variabel pre-test pada kedua kelompok. Perbedaan signifikan pada skor follow-up ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dapat secara signifikan menurunkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen setelah dua minggu menyelesaikan pelatihan resiliensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh pelatihan resiliensi terhadap stres akademik mahasiswa pada pengukuran setelah tindak lanjut dua minggu dapat diterima secara statistik. Ukuran efek (*Effect Size*) program pelatihan resiliensi terhadap penurunan stres akademik kelompok eksperimen pada pengukuran follow-up ditunjukkan dengan skor *Partial Eta Squared*  $\eta^2=0,381$ , yang berarti efek pelatihan resiliensi terhadap penurunan stres akademik mahasiswa setelah dua minggu menyelesaikan program pelatihan resiliensi tergolong besar. Intervensi pelatihan resiliensi diikuti dengan tindak lanjut selama dua minggu mempengaruhi 38,1% penurunan stres akademik.

**Tabel 8**

Perbedaan Skor Follow-Up Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pengukuran	Df	F	Sig.	Partial Eta Squared
Follow-Up	1	25,233	0,000	0,381



## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah delapan sesi pelatihan resiliensi dan dua minggu tindak lanjut, kelompok eksperimen mengalami penurunan stres akademik yang signifikan. Pelatihan resiliensi berhasil menurunkan stres akademik mahasiswa sebesar 39,9% ketika dilakukan secara bersamaan pada kedua waktu pengukuran. Artinya, intervensi pelatihan resiliensi yang dilakukan secara mandiri oleh peserta eksperimen memiliki dampak yang dapat diperhitungkan untuk menurunkan stres akademik siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menerima pelatihan resiliensi dapat mengurangi stres yang mereka alami karena masalah akademik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelum ini (lihat [Arifah, 2014](#); [Subramani & Kadiravan Professor, 2017](#); [Sulistyaningsih, 2009](#); [Zamirinejad, dkk., 2014](#)). Penelitian sebelumnya melaporkan program pelatihan resiliensi dapat mengurangi stres dan kecemasan dalam berbagai populasi guru, taruna perwira militer, dan mahasiswa sarjana bisnis ([Niederhauser, dkk., 2022](#); [Sukup & Clayton, 2021](#)). Hasil temuan penelitian ini mendukung bahwa pelatihan resiliensi berdampak pada stres dan kecemasan pada populasi mahasiswa.

Pelatihan resiliensi bertujuan untuk menumbuhkan ketangguhan sebagai pencapaian hasil adaptasi atau perkembangan yang positif terlepas dari kesulitan, risiko, atau stres yang signifikan. Pelatihan ketangguhan berfokus pada mengurangi faktor risiko dan meningkatkan faktor promosi yang membantu perkembangan fisik, mental, sosial, dan pencapaian akademik yang optimal ([Zimmerman, 2013](#)). Resiliensi dapat membantu orang mengatasi kesulitan, menyesuaikan diri, dan mengembangkan diri. Kemampuan untuk merespons stres secara efektif dan melindungi kesehatan mental membantu orang mengatasi kesulitan, menyesuaikan diri, dan mengembangkan diri ([Hu, dkk., 2015](#)).

Hasil penelitian menunjukkan penggunaan pelatihan resiliensi selama delapan sesi memiliki pengaruh langsung terhadap stres akademik mahasiswa. Pengaruh langsung dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran langsung setelah sesi berakhir diberikan kepada partisipan penelitian. Pelatihan Resiliensi memiliki efek langsung yang tergolong besar, yaitu sebesar 36,7 %. Hasil penelitian ini menunjang hasil-hasil penelitian sebelumnya. Hasil penelitian sebelumnya bahwa seperti *Penn Resilience Training* berbasis CBT yang diterapkan selama kurang lebih 30 tahun, efektif dalam mengurangi gejala depresi anak dan remaja ([Brunwasser & Gillham, 2018](#); [Cutuli, dkk., 2013](#); [Gillham, dkk., 2012](#)). Selain itu, program penguatan resiliensi berbasis CBT untuk anak dan remaja meningkatkan keterampilan pengaturan emosi ([Rich, dkk., 2019](#)). Adanya perbedaan skor stres akademik yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dalam pengukuran langsung setelah intervensi, menunjukkan bahwa pemberian intervensi pelatihan resiliensi selama delapan sesi yang diberikan selama tiga minggu terbukti memiliki efek jangka pendek yang besar terhadap penurunan stres akademik mahasiswa.

Hasil penelitian yang sedikit berbeda menunjukkan bahwa partisipan dalam kelompok eksperimen menurunkan skor stres akademik secara signifikan pada

---

pengukuran langsung setelah intervensi (*post-test*), tetapi tidak secara konsisten menurunkan skor pada pengukuran setelah dua minggu tindak lanjut (*follow-up*), dan sebagian kecil dari partisipan meningkatkan skor stres akademik. Skor stres kelompok eksperimen masih lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol rata-rata.

Pelatihan resiliensi bertujuan untuk membangun ketangguhan sebagai hasil adaptasi positif atau perkembangan yang terjadi meskipun menghadapi kesulitan, risiko, atau stres yang signifikan. Pelatihan ini menekankan pada pengurangan faktor risiko dan peningkatan faktor promosi yang mendukung perkembangan fisik, mental, sosial, serta pencapaian akademik yang optimal (Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman, 2013). Lebih lanjut, efektivitas intervensi berbasis resiliensi akan lebih besar jika mempertimbangkan potensi sumber risiko pada berbagai tingkat (Fergus & Zimmerman, 2005; Harvey & Delfabbro, 2004). Resiliensi membantu individu mengatasi kesulitan, menyesuaikan diri dengan baik, dan mengembangkan diri (Hu, dkk., 2015). Kemampuan resiliensi sangat diperlukan untuk merespons stres secara efektif, melindungi kesehatan mental, serta membantu dalam adaptasi dan pengembangan diri (Connor & Davidson, 2003; Dyrbye dkk., 2010; Hu, dkk., 2015).

Peserta diajarkan latihan relaksasi untuk menghadapi emosi saat situasi stres akademik dan belajar fokus pada masalah tersebut. Latihan relaksasi membantu merilekskan dada, perut, dan seluruh tubuh, meningkatkan oksigenasi, serta menurunkan karbon dioksida dalam paru-paru dan darah, sehingga menciptakan rasa tenang dan nyaman. Fasilitator memandu peserta dengan memutar audio relaksasi dan memberikan instruksi serta afirmasi positif. Selain praktik relaksasi dalam sesi kedua ini, peserta diminta mengulang latihan relaksasi di rumah menggunakan panduan dari buku pegangan peserta. Peserta menuliskan waktu pelaksanaannya dan pengalaman yang dirasakan setelah melakukan relaksasi. Latihan relaksasi ini membantu peserta belajar menenangkan diri (*calming*) dan memfokuskan perhatian (*focusing*) pada masalah yang dihadapi. Penenangan membantu meredakan gejala emosi, sedangkan pemfokusan membantu meningkatkan konsentrasi dan mengendalikan pikiran yang mengganggu. Latihan relaksasi dalam penelitian ini efektif menurunkan stres akademik, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian oleh (Peciuliene, dkk., 2015).

Peserta dengan stres akademik sering mengalami gejala seperti ketakutan akan kegagalan, kecemasan tentang masa depan, merasa terbebani oleh tugas yang banyak, dan merasa sedih saat belajar (Barseli, dkk., 2017; Deb, dkk., 2015; Hancock, 2001). Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres akademik memiliki pemikiran irasional terkait tugas-tugas kuliah, latihan, kuis, atau ujian. Pada sesi tiga, peserta belajar memahami akar masalah dan mengidentifikasinya. Beberapa peristiwa dianggap sebagai pengalaman buruk yang menekan batin, dan peristiwa yang sama sering dihayati secara berbeda oleh individu yang berbeda. Faktor utama yang menyebabkan perbedaan ini adalah keyakinan (*belief*) individu terhadap peristiwa tersebut. Dalam sesi ini, peserta belajar mengidentifikasi peristiwa yang tidak menyenangkan, serta pikiran dan perasaan yang muncul dari peristiwa tersebut, memahami konsekuensinya, dan belajar berpikir



secara eksplanatori. Sesi ini menggunakan model ABC (*Actual Event, Belief System, dan Consequential Feeling*) sebagai panduan.

Peserta diminta mengerjakan lembar kerja untuk mengidentifikasi situasi, perasaan, pikiran, dan konsekuensi dari kondisi stres akademik. Mereka juga mengidentifikasi keyakinan dan pikiran yang ada untuk mencari alternatif solusi dari masalah tersebut. Keterampilan ini diajarkan untuk membantu mengidentifikasi sumber masalah yang bisa mengganggu ketangguhan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan stres akademik belajar mengendalikan kognisi dan perasaan mereka dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, menggarisbawahi pentingnya penanganan faktor kognitif saat stres (Chellamuthu, dkk., n.d.).

Ketika kognisi berfungsi dengan baik, mahasiswa dapat mencari solusi untuk tekanan akademik yang dihadapi. Peserta belajar mengelola kognisi dan perilaku secara konstan untuk mengatasi berbagai tuntutan atau kondisi, baik internal maupun eksternal, yang dikenal sebagai koping (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi yang digunakan individu untuk menyesuaikan sumber daya yang dimilikinya dengan tuntutan lingkungan membantu menemukan solusi untuk tekanan akademik yang dihadapi. Penggunaan strategi koping yang tepat dan efektif dalam situasi menekan menghasilkan adaptasi yang lebih positif. Penelitian (Karlsen, 2002) menunjukkan bahwa penggunaan strategi koping memiliki peran penting terhadap hasil fisik dan psikologis individu.

Partisipan dengan stres akademik juga cenderung memiliki karakteristik seperti keraguan terhadap kemampuan diri, rendahnya empati pada orang lain, dan kesulitan mengambil makna dari peristiwa yang dialami. Persepsi negatif terhadap kemampuan diri ini menyebabkan kurangnya kepercayaan diri, rendahnya efikasi diri, dan masalah dalam hubungan sosial. Dalam pelatihan resiliensi, faktor psikososial ini juga mendapat perhatian, dengan tujuan meningkatkan efikasi diri, optimisme, dan kemampuan empati. Pada sesi lima, peserta belajar bagaimana menjadi optimis. Optimisme adalah salah satu kunci dalam membangun resiliensi. Individu yang resilien adalah individu yang optimis (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme menunjukkan bahwa seseorang percaya diri mampu mengatasi masalah yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga mencerminkan efikasi diri, yaitu keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan masalah dan mengendalikan hidup mereka.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Saboriparu, 2021; Valeva, dkk., 2021). Sebelum ini telah ada beberapa intervensi yang mendasarkan menggunakan kombinasi antara pendekatan kognitif perilaku dan relaksasi. Namun demikian sejauh pengetahuan peneliti belum ada yang secara spesifik menggunakan pelatihan resiliensi dengan pendekatan kognitif perilaku dan relaksasi sebagai intervensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini secara empirik telah membuktikan penggunaan pelatihan resiliensi yang merupakan pengembangan dari sumberdaya pribadi yang dimiliki individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Keterbatasan Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi belum menunjukkan penurunan stres akademik yang konsisten jika pelatihan atau tugas-tugas

---

tidak diulang. Beberapa faktor dapat menyebabkan skor stres yang meningkat pada kelompok eksperimen; salah satunya adalah kurangnya keinginan peserta untuk berpartisipasi dalam penilaian follow-up. Setelah intervensi, partisipan tidak melakukan tugas-tugas dengan baik atau tidak melakukan keterampilan yang diajarkan dengan konsisten. Untuk setiap isian harian, tidak selalu diisi dan dikerjakan, seperti yang ditunjukkan dalam buku pegangan peserta. Selain itu, mengacu pada teori resiliensi yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses yang berkembang (Panter-Brick & Leckman, 2013), setiap peserta mengalami pengalaman yang bervariasi dalam waktu yang berbeda-beda. Beberapa peserta mungkin merasakan internalisasi proses resiliensi segera setelah pelatihan, sementara yang lainnya mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mencapainya.

### Kesimpulan

Penelitian ini telah membuktikan, penggunaan intervensi pelatihan resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Pemberian intervensi pelatihan resiliensi selama delapan sesi yang diberikan selama 3 minggu dilanjutkan dengan latihan mandiri (tindak lanjut) oleh partisipan selama dua minggu telah terbukti memiliki efektifitas yang besar untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. Selain itu pengukuran yang dilakukan langsung setelah partisipan dalam kelompok eksperimen menyelesaikan 8 sesi pelatihan resiliensi, juga menunjukkan ada pengaruh pelatihan resiliensi yang signifikan terhadap stres akademik. Ini dapat diartikan tindak lanjut yang dilakukan oleh partisipan penelitian dapat meningkatkan efektifitas pelatihan resiliensi terhadap penurunan stres akademik. Efektifitas pelatihan resiliensi akan terus meningkat jika tindak lanjut dilakukan secara rutin dan lebih sering. Ini mengacu pada tindak lanjut yang belum dilakukan secara rutin oleh partisipan penelitian dan pada hasil yang ditunjukkan.

Studi ini telah menunjukkan bahwa stres akademik siswa secara signifikan dipengaruhi oleh penggunaan intervensi pelatihan resiliensi. Penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi pelatihan resiliensi, yang terdiri dari delapan sesi yang diberikan selama tiga minggu dan diikuti dengan latihan mandiri selama dua minggu, efektif dalam menurunkan stres akademik siswa. Selain itu, pengukuran yang dilakukan segera setelah peserta dalam kelompok eksperimen menyelesaikan delapan sesi pelatihan resiliensi juga menunjukkan dampak yang signifikan terhadap hasil akademik siswa. Ini berarti bahwa partisipasi dalam penelitian dapat meningkatkan efektivitas pelatihan resiliensi untuk mengurangi stres akademik. Jika tindak lanjut dilakukan lebih sering dan lebih sering daripada sebelumnya, pelatihan resiliensi akan lebih efektif.

### Referensi

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-55. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>



- Anderson, T. W. (1958). *Introduction to multivariate statistical analysis*.
- Arifah, K. (2014). Pelatihan resiliensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja. *Program Profesi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–20.
- Azzahra, F. (2016). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologi pada mahasiswa.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Brunwasser, S. M., & Gillham, J. E. (2018). Identifying moderators of response to the penn resiliency program: A synthesis study. *Prevention Science*, 19, 38–48. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0627-y>
- Carter, J. S., Garber, J., Ciesla, J. A., & Cole, D. A. (2006). Modeling relations between hassles and internalizing and externalizing symptoms in adolescents: A four-year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(3), 428–442. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.3.428>
- Chellamuthu, S., Venkatachalam, J., & Subramani, C. (n.d.). Cognitive emotion regulation and academic stress among school students. <https://www.researchgate.net/publication/338832980>
- Compas, B. E., Hinden, B. R., & Gerhardt, C. A. (1995). Adolescent development: pathways and Processes of risk and resilience. In *Annu. Rev. Psychol* (Vol. 46). [www.annualreviews.org](http://www.annualreviews.org)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/DA.10113>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Cutuli, J. J., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., Gallop, R. J., Abenavoli, R. M., & Freres, D. R. (2013). Preventing adolescents' externalizing and internalizing symptoms: Effects of the penn resiliency program. In *Int J Emot Educ*, 5(2), 284-299.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, H. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(1), 26–34.
- Deckro, G. R., Ballinger, K. M., Hoyt, M., Wilcher, M., Dusek, J., Myers, P., Greenberg, B., Rosenthal, D. S., & Benson, H. (2002). The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *Journal of the American College Health Association*, 50(6), 281–287. <https://doi.org/10.1080/07448480209603446>
- De la Fuente, J., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, J. M., & Fadda, S. (2020). Effects of levels of self-regulation and regulatory teaching on strategies for coping with academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022>



- 
- Dyrbye, L. N., Power, D. V, Massie, F. S., Eacker, A., Harper, W., Thomas, M. R., Szydlo, D. W., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2010). Factors associated with resilience to and recovery from burnout: A prospective, multi-institutional study of US medical students. *Medical Education*, 44(5), 1016–1026. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03754.x>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Field, A. (2013). *Second Edition of the Discovering Statistics Using SPSS 5th Edition*.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Brunwasser, S. M., Freres, D. R., Chajon, N. D., Megan Kash-MacDonald, V., Chaplin, T. M., Abenavoli, R. M., Matlin, S. L., Gallop, R. J., & Seligman, M. E. P. (2012). Evaluation of a group cognitive-behavioral depression prevention program for young adolescents: A randomized effectiveness trial. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(5), 621–639. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.706517>
- Goliszek, A. (2005). *Manajemen stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Hancock, D. R. (2001). Effects of test anxiety and evaluative threat on students' achievement and motivation. *The Journal of Educational Research*, 94(5), 284–290. <https://doi.org/10.1080/00220670109598764>
- Harvey, J., & Delfabbro, P. H. (2004). Psychological resilience in disadvantaged youth: A critical overview. *Australian Psychologist*, 39(1), 3–13. <https://doi.org/10.1080/00050060410001660281>
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Taylor & Francis.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513.
- Hobfoll, S. E. (1991). Traumatic stress: A theory based on rapid loss of resources. *Anxiety Research*, 4(3), 187–197.
- Hobfoll, S. E., & Wells, J. D. (1998). Conservation of resources, stress, and aging. In *Handbook of aging and mental health* (pp. 121–134). Springer.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality And Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Jennings, M. A., & Cribbie, R. A. (n.d.). *Analyzing pre-post change comparing pre-post change across groups: guidelines for choosing between difference scores, ancova, and residual change scores*.
- Jovanović, J., Lazaridis, K., & Stefanović, V. (2006). Theoretical Approaches to problem of occupational stress. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 23(3), 163–169.
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8(6), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>



- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171–175.
- Kerlinger, F. N. (1986). *Foundations of behavioral research*, Rinehart and Winston. Inc., Chicago, Holt.
- Kessler, R. C. (1997). The effects of stressful life events on depression. *Annual Review of Psychology*, 48(1), 191–214.
- Khoshniyat, O., Raz, B. M., & Mousavi, E. A. (2016). The effectiveness of cognitive-behavioral group counseling on stress and self-education. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8(3S), 384–396. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4314/jfas.v8i3s.188>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lee, S. H., Ahn, S. C., Lee, Y. J., Choi, T. K., Yook, K. H., & Suh, S. Y. (2007). Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(2), 189–195.
- Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Dulohery, M. M., Sood, A., Erwin, P. J., Brito, J. P., Boehmer, K. R., & Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PLoS ONE*, 9(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111420>
- Mara, C. A., Cribbie, R. A., Flora, D. B., LaBrish, C., Mills, L., & Fiksenbaum, L. (2012). An improved model for evaluating change in randomized pretest, posttest, follow-up designs. *Methodology*, 8(3), 97–103. <https://doi.org/10.1027/1614-2241/a000041>
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di dki jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6–13. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Nasution, S. M. (2011). *Resiliensi: Daya pegas menghadapi trauma kehidupan*. USU Press.
- Neuman, W. L. (2011). *Social research methodology: qualitative and quantitative approaches*. Jakarta: PT Index.
- Niederhauser, M., Zueger, R., Sefidan, S., Annen, H., Brand, S., & Sadeghi-Bahmani, D. (2022). Does training motivation influence resilience training outcome on chronic stress? results from an interventional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106179>
- Ofori, I. N., Addai, P., Avor, J., & Quaye, M. G. (2018). Too much academic stress: Implications on interpersonal relationships and psychological well-being among final year university of ghana students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.9734/ajess/2018/43193>
- Panter-Brick, C., & Leckman, J. F. (2013). Editorial commentary: resilience in child development – interconnected pathways to wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 333–336. <https://doi.org/10.1111/JCPP.12057>
- Peciuliene, I., Perminas, A., Gustainiene, L., & Jarasiunaite, G. (2015). Effectiveness of progressive muscle relaxation and biofeedback relaxation in lowering physiological

- 
- arousal among students with regard to personality features. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 228–235. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.064>
- Rathnayake, S., Res, N. –, & Ekanayaka, J. (2016). Depression, anxiety and stress among undergraduate nursing students in a public university in sri lanka. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3), 1020–1032. [www.internationaljournalofcaringsciences.org](http://www.internationaljournalofcaringsciences.org)
- Rausch, J. R., Maxwell, S. E., & Kelley, K. (2003). Analytic methods for questions pertaining to a randomized pretest, posttest, follow-up design. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(3), 467–486. [https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3203\\_15](https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3203_15)
- Reivich&Shatte. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles.* - PsycNET. <https://psycnet.apa.org/record/2002-18688-000>
- Rich, B. A., Shiffrin, N. D., Cummings, C. M., Zarger, M. M., Berghorst, L., & Alvord, M. K. (2019). Resilience-based intervention with underserved children: Impact on self-regulation in a randomized clinical trial in schools. *International Journal of Group Psychotherapy*, 69(1), 30–53. <https://doi.org/10.1080/00207284.2018.1479187>
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- Sanderson, B., & Brewer, M. (2017). What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. *Nurse Education Today*, 58(January), 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018>
- Sarafino, E. P. & S. W. (n.d.). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* - Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith - Google Buku. Book. Retrieved August 22, 2021, from <https://books.google.co.id/books?>
- Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). *The positive effect of resilience on stress and business outcomes in difficult work environments.* <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000914>
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Staal, M. a. (2004). Stress, cognition, and human performance: A literature review and conceptual framework. In *NASA Technical Memorandum* (Issue August).
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445–453. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.445-454>
- Subramani, C., & Kadiravan Professor, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal Of Applied Research*.
- Sukup, L., & Clayton, R. (2021). Examining the effects of resilience on stress and academic performance in business undergraduate college students. *College Student Journal*, 55(3), 293–304.



- Sulistyaningsih, W. (2009). Pengaruh pelatihan resiliensi dan penyuluhan untuk menurunkan trauma psikologis dan meningkatkan empati pada guru di kabupaten aceh selatan. *Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (n.d.). *Using multivariate statistics*.
- Truc, T. T., Loan, K. X., Nguyen, N. Do, Dixon, J., Sun, J., & Dunne, M. P. (2015). Validation of the educational stress scale for adolescents (essa) in vietnam. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP2112–NP2121. <https://doi.org/10.1177/1010539512440818>
- Verma, S., Sharma, D., & Larson, R. W. (n.d.). School stress in India: effects on time and daily emotions\*. *International Journal of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1080/01650250143000454>
- Wu, S., & Adamsk, K. (2021). Intervention effect of cognitive behaviour therapy under suicidology on psychological stress and emotional depression of college students. *Work*, 69(2), 697–709. <https://doi.org/10.3233/WOR-213510>
- Zamirinejad, S., Hojjat, S. K., Golzari, M., Borjali, A., & Akaberi, A. (2014). Effectiveness of resilience training versus cognitive therapy on reduction of depression in female iranian college students. *Issues in Mental Health Nursing*, 35, 480–488. <https://doi.org/10.3109/01612840.2013.879628>
- Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency theory: a strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education and Behavior*, 40(4), 381–383. <https://doi.org/10.1177/1090198113493782>