

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL*  
MAHASISWA SEMESTER ANTARA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIKA ATMA  
JAYA**

**Stephanie Laurentia & Puji Tania Ronauli**

*Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya,  
Jakarta, Indonesia*

*Corresponding author: stephan.201807000211@student.atmajaya.ac.id*

**ABSTRACT**

*In order to succeed the implementation of the policy of Merdeka Belajar Kampus Merdeka in The Faculty of Psychology Unika Atma Jaya, student class of 2019 and 2020 are required to take the short semester. In fact, the short semester aims to give the benefit both students and universities so that the curriculum transformation could be well applied. However, the Short Semester is perceived as a tough academic requirement for students. Many students feel pressured to take the short semester, especially during this pandemic. Therefore, to deal with academic stress, students need to optimize their psychological capital so that they are able to deal with the learning difficulties. Currently, the psychological capital approach is being developed in education and learning. The aim of this study is to examine the relationship between academic stress and psychological capital in semester students between FPUAJ. This study uses a quantitative correlation method to analyse the correlation between academic stress and psychological capital of short semester students in Unika Atma Jaya. This study involves 109 participants (65 participants from class of 2019 and 44 participants from class of 2020). The researcher used the Student-Life Stress Inventory and PsyCap Questionnaire that is adapted to the study context and through the pilot study process. The results of the study shows that academic stress and psychological capital have a significant negative correlation. These findings show that the higher the psychological capital of students, the lower their academic stress level will be. Resiliency in psychological capital has also been proven to be the dimension that has the biggest significant negative correlation with academic stress than other psychological capital dimensions.*

**Keywords:** *academic stress, psychological capital, college students, short semester*

## PENDAHULUAN

Pada Februari 2021, Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya (FPUAJ) telah melakukan sosialisasi perubahan kurikulum yaitu dari kurikulum 2017 menjadi kurikulum 2021- MBKM. Berdasarkan Standar Nasional Pendidikan Tinggi (UU No. 12 Tahun 2012 Pasal 45 Ayat 2), Unika Atma Jaya selaku salah satu perguruan tinggi di Indonesia wajib menyusun atau mengembangkan kurikulum sesuai dengan standar baru yang mengacu pada Standar Nasional Pendidikan Tinggi yang baru (Permendikbud No. 3 Tahun 2020). Kemendikbud (dalam Kompas, 2020) menyatakan bahwa alasan pengeluaran kebijakan kurikulum baru adalah untuk mendorong perguruan tinggi lebih adaptif dan mempercepat inovasi, seperti inovasi kurikulum. Kurikulum berperan penting sebagai jaminan keberhasilan suatu proses pendidikan karena dengan kurikulum yang baik, diyakini tujuan pendidikan yang diharapkan dapat terjadi (Fujiawati, 2016).

Dalam perubahan kurikulum ini, terjadi perubahan berupa adanya kewajiban menjalankan semester antara 2020/2021 bagi mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 FPUAJ. Semester antara 2020/2021 berlangsung antara Juli hingga September 2021 pada masa pembelajaran daring dan mewajibkan mahasiswa untuk mengambil mata kuliah wajib, kecuali jika ada prasyarat yang perlu diulang.

Kewajiban untuk menjalankan semester antara ini mengakibatkan tidak adanya masa libur atau jeda antar semester karena mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti perkuliahan tanpa adanya waktu untuk beristirahat antar semester. Jumlah SKS yang perlu diambil pada semester antara ini lebih sedikit dibandingkan semester reguler, tetapi RPS (Rencana Pembelajaran Semester)

yang dijalankan tetap sama karena hasil dari pembelajaran setiap mata kuliah harus sama, baik jika dijalankan pada semester antara maupun semester reguler. Namun lama waktu pada kedua semester juga berbeda, semester reguler dijalankan selama enam bulan sedangkan semester antara hanya dijalankan selama dua bulan. Hal ini juga diungkapkan oleh Alfari (2010) bersamaan dengan implementasi semester antara bagi mahasiswa adalah mengejar SKS tanpa menguasai materi secara maksimal.

Hal lain yang terjadi adalah adanya perbedaan pada frekuensi pertemuan mata kuliah yang dijalankan pada semester reguler dan semester antara. Pada semester reguler, mahasiswa menjalankan satu mata kuliah dalam satu pertemuan di setiap minggunya. Namun pada semester antara, mahasiswa diwajibkan menjalankan satu mata kuliah dalam dua pertemuan di setiap minggunya. Hal ini menunjukkan adanya beban akademik yang cukup besar bagi mahasiswa dalam menjalankan tuntutan akademik yaitu kewajiban semester antara yang menyebabkan munculnya stres.

Selain itu, sejak Maret 2020, Indonesia dilanda oleh pandemi COVID-19 yang membuat adanya perubahan dalam sistem pembelajaran di perguruan tinggi yang dilaksanakan secara daring. Menurut Cahyawati dan Gunarto (2020), pembelajaran daring merupakan salah satu penyebab terjadinya hambatan pembelajaran bagi mahasiswa. Fauziyyah et al. (2021) menyatakan bahwa pandemi ini menyebabkan adanya peningkatan masalah terkait kesehatan mental mahasiswa yaitu stres, kecemasan, dan depresi terkait perkuliahan dan kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, perubahan proses perkuliahan tidak hanya terjadi pada sistem pembelajaran daring melainkan juga adanya tuntutan baru yaitu semester antara. Namun di tengah hambatan yang dialami, mahasiswa tetap perlu menjalankan pembelajaran daring dengan bersikap adaptif. Terlebih, bagi mahasiswa

angkatan 2019 dan 2020 FPUAJ yang harus menjalankan semester antara pada pembelajaran daring yang merupakan suatu tuntutan baru.

Kewajiban untuk menjalani semester antara terlebih di masa pembelajaran daring membuat mahasiswa mengalami stres. Hal ini dibuktikan berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa semester antara angkatan 2019 dan 2020 FPUAJ dimana bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang muncul akibat adanya tuntutan akademik berupa kewajiban menjalankan semester antara. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres adalah penjelasan dari perubahan keadaan psikologis dan fisiologis individu yang disebabkan hubungan antara individu dengan lingkungan. Gaol (2016) juga menyatakan bahwa stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh peserta didik, termasuk mahasiswa di perguruan tinggi yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan. Tuntutan akademik ini berasal dari eksternal diri yaitu perubahan kurikulum yang berupa implementasi kewajiban menjalankan semester antara yang membutuhkan mahasiswa untuk bisa menghadapi beban atau tuntutan yang muncul. Hal ini juga terjadi karena implementasi semester antara merupakan suatu kewajiban sehingga mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 FPUAJ tidak memiliki pilihan untuk tidak menjalankan semester antara.

Stres akademik dinyatakan sebagai kondisi dimana mahasiswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang terjadi dan memandang tuntutan tersebut sebagai suatu gangguan (Sayekti dalam Octasya & Munawaroh, 2021). Selain itu, menurut Reddy et al. (2017), alasan mahasiswa mengalami stres akademik adalah sistem pendidikan yang salah satunya berkaitan

dengan jam belajar yang berlebihan. Dalam hal ini, perubahan kurikulum merupakan perubahan yang terjadi pada sistem pendidikan dengan adanya jam belajar berlebihan yaitu menggunakan waktu libur atau istirahat mahasiswa untuk wajib melanjutkan kuliah. Dalam penelitian ini, tuntutan akademik bagi mahasiswa adalah kewajiban mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 FPUAJ untuk menjalankan semester antara, terlebih di masa pembelajaran daring.

Berdasarkan wawancara, stres muncul berupa adanya tekanan untuk mampu tetap mempertahankan performa akademiknya. Menurut Efthim, Kenny, dan Mahalik (dalam Nindyati, 2020), harapan mahasiswa untuk memperoleh nilai atau IP yang baik sangat berpengaruh dengan reaksi dirinya terhadap stres. Hal ini juga dinyatakan oleh Lee (dalam You, 2018) bahwa salah satu *stressor* stres akademik adalah nilai dan kompetisi. *Stressor-stressor* yang dialami ini termasuk ke dalam *stressor* akademik yang dinyatakan Gadzella berupa tekanan dan beban diri. Selain itu, kecemasan mahasiswa terkait IP dan performa akademiknya juga termasuk ke dalam reaksi emosi yang merupakan reaksi terhadap *stressor* menurut Gadzella mengenai stres akademik.

Melalui wawancara, ditunjukkan bahwa stres yang dialami ini mengakibatkan munculnya reaksi tingkah laku dari mahasiswa yang dinyatakan oleh Gadzella dimana mahasiswa seringkali emosi dan memunculkan perilaku agresif, seperti *mute* atau mematikan suara dosen yang sedang menjelaskan materi, yang sebelumnya tidak pernah dilakukan. Selain itu, muncul reaksi fisiologis akibat stres yang dirasakan yaitu kelelahan dan munculnya reaksi kulit. Reaksi fisiologis ini juga merupakan reaksi terhadap *stressor* yang dinyatakan oleh Gadzella terkait stres akademik. Menurut Youssef dan Luthans (dalam Riollo et al., 2012), beberapa individu tidak mampu mengendalikan dampak

psikologis dari *stressor* yang dialami sehingga mereka mengalami gejala kesehatan fisik dan psikologis. Selain itu, Hernawati dan Inayatilla (dalam Octasya & Munawaroh, 2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosional dan fisik. Stres akademik yang terjadi ini sesuai dengan Gadzella (1994) yang menyatakan bahwa stres terdiri dari berbagai *stressor* dan reaksi yang berinteraksi satu sama lain dan menimbulkan berbagai perilaku, yang dapat berupa reaksi fisik, emosi, atau tingkah laku. Hal ini dapat menunjukkan bahwa adanya indikasi stres akademik pada mahasiswa semester antara FPUAJ.

Berdasarkan wawancara di atas, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa perlu diatasi agar mahasiswa tetap mampu bersikap adaptif dan mampu menjalankan semester antara di masa pembelajaran daring dengan baik. Hal ini membuat pendekatan *psychological capital* merupakan konstruk yang dapat diangkat dalam penelitian ini. Terlebih, pengaplikasian *psychological capital* pada bidang pendidikan merupakan hal yang selalu berkembang (Yong et al., 2019). Selain itu, menurut Luthans et al. (2014) konsep *psychological capital* juga dapat dikaitkan dengan keberhasilan akademik dan tidak hanya terfokus pada lingkungan kerja. *Psychological capital* merupakan sumber daya psikologis internal yang dapat membantu individu dalam menghadapi stres secara lebih efektif (Javaheri, 2017). Dalam hal ini, *psychological capital* dapat menjadi strategi mahasiswa untuk mengatasi kelelahan emosionalnya agar mampu mengurangi dampak dari stres dengan mengubah stres atau persepsi tentang stres (Nugraha, 2017). *Psychological capital* merupakan faktor personal yang ada di dalam

diri individu yang membantu dalam menghadapi stres.

Menurut Luthans et al. (2007), *psychological capital* adalah keadaan perkembangan psikologis positif individu yang ditunjukkan melalui empat aspek yaitu efikasi diri (*self-efficacy*), optimisme (*optimism*), tujuan (*hope*), dan resiliensi (*resiliency*). Menurut Baktiani dan Kusdiyati (2020), *psychological capital* menjelaskan bahwa manusia selalu memiliki sisi positif dalam diri sehingga dapat bangkit dari masalah dan kesulitan yang dihadapinya. Dalam hal ini, mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 FPUAJ mampu mengatasi hambatan yang dialami yaitu semester antara di masa pembelajaran daring melalui modal psikologi positif yang ada di dalam dirinya sendiri. Selain itu, menurut Luthans et al. (dalam Paula & Dewi, 2020) mahasiswa dengan *psychological capital* mampu memiliki harapan terhadap masa depan dan optimis bahwa hal tersebut dapat tercapai.

Uraian penelitian di atas telah membuktikan bahwa *psychological capital* berhubungan negatif dengan stres akademik. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti hubungan antara kedua konstruk yaitu stres akademik dan *psychological capital* pada konteks yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan stres akademik dengan *psychological capital* mahasiswa semester antara Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya Jakarta di masa pembelajaran daring.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah meneliti hubungan antara stres akademik dengan *psychological capital* sehingga desain penelitian adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang

bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua atau lebih variabel (Kumar, 2011).

### ***Partisipan Penelitian***

Partisipan penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya Jakarta yang telah melewati semester antara di masa pembelajaran daring yaitu angkatan 2019 dan 2020 yang berusia dewasa awal (18 sampai 25 tahun). Penelitian mengukur *psychological capital* dan stres akademik mahasiswa pada saat melewati semester antara di masa pembelajaran daring. Maka dari itu, alat ukur yang digunakan telah diadaptasi dengan proses uji coba dan umpan balik dari ahli agar mampu mengukur stres akademik dan *psychological capital* yang telah dialami partisipan. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* menggunakan *convenience sampling*. Besar partisipan aktual yang terlibat dalam uji coba adalah 44 mahasiswa dan 109 mahasiswa dalam pengambilan data kedua.

### ***Instrumen Penelitian***

Penelitian ini menggunakan Student-Life Stress Inventory (S-LSI) oleh Gadzella yang berisi 51 *item* yang dibagi menjadi dua bagian yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor*. Bagian *stressor* akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan beban diri. Bagian reaksi terhadap *stressor* yaitu reaksi fisiologis, emosi, tingkah laku, dan kognitif. Dalam mengukur *psychological capital*, peneliti menggunakan PsyCap Questionnaire (PCQ) oleh Luthans et al. Alat ukur ini terdiri dari 24 *item*.

Kedua alat ukur yang digunakan sudah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan diterbitkan. Namun, peneliti tetap melakukan adaptasi alat ukur dengan menyesuaikan

bunyi *item* dengan konteks penelitian. Hal ini menyebabkan adanya proses uji coba alat ukur sebelum disebar kembali untuk pengambilan data. Proses uji coba dan revisi item alat ukur melalui proses *expert judgement* berupa umpan balik dari ahli. Dalam pengambilan data, validitas alat ukur S-LSI berkisar pada  $-0,142-0,649$  dan alat ukur PCQ pada kisaran  $0,092-0,676$ . Kedua alat ukur juga terbukti reliabel dengan *Cronbach's Alpha* pada alat ukur S-LSI sebesar  $0,916$  dan alat ukur PCQ sebesar  $0,873$ .

### ***Analisis Data***

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi untuk mengetahui hubungan stres akademik dan *psychological capital* mahasiswa semester antara Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya Jakarta di masa pembelajaran daring. Teknik korelasi yang dilakukan adalah *Pearson correlation* atau *Pearson Product Moment Correlation* yang mengukur derajat dan arah dari hubungan linear dua variabel (Gravetter & Wallnau, 2017). *Pearson product moment correlation* digunakan ketika kedua variabel yang diukur merupakan skala pengukuran interval atau rasio (Privitera, 2018). Menurut Hauke dan Kossowski (2011), teknik *Pearson product moment correlation* dapat digunakan ketika data yang diperoleh memenuhi asumsi distribusi normal. Dalam penelitian ini, *alpha level* atau level signifikansi yang digunakan adalah  $0,05$ . *Alpha level* dalam uji hipotesis merupakan probabilitas suatu penelitian dapat mengarah pada *Type I error* (Gravetter & Wallnau, 2017). Level signifikansi  $0,05$  dinyatakan Fisher (dalam Cowles & Davis, 1982) sebagai rekomendasi signifikansi statistik.

**HASIL**

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa semester antara Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya Jakarta yaitu mahasiswa angkatan 2019 dan 2020. Partisipan yang terlibat dalam pengambilan data sebesar 109 mahasiswa FPUAJ yang telah melewati semester antara. Pengambilan data ini dilakukan secara individual dan secara daring menggunakan *link* kuesioner sejak 5 April 2022 hingga 20 April 2022.

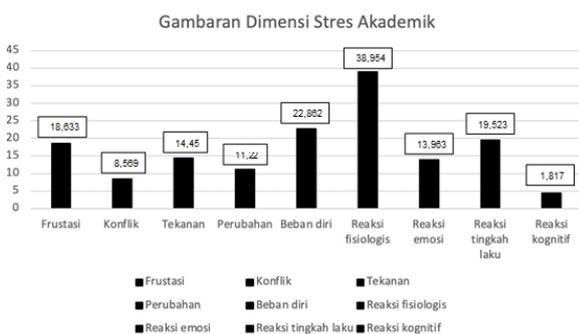
**Tabel 1**  
*Gambaran Sampel*

Faktor	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	94	86,239%
Laki-laki	14	12,845%
Memilih tidak menjawab	1	0,917%
Angkatan		
2019	65	59,633%
2020	44	40,367%

**Gambaran Dimensi**

**Gambar 1**

*Gambaran Dimensi Stres Akademik*

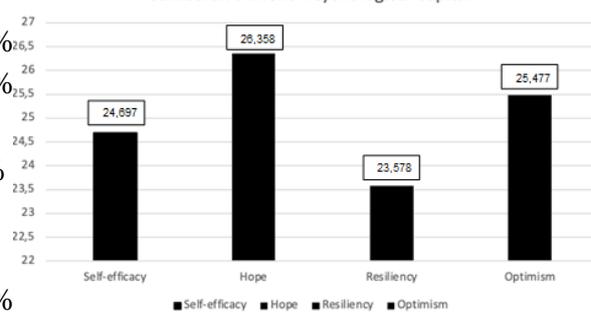


Berdasarkan Gambar 1, ditunjukkan bahwa dimensi reaksi fisiologis merupakan dimensi yang memiliki skor tertinggi dalam stres akademik yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 FPUAJ yang telah

melewati semester antara di masa pembelajaran daring dengan nilai *mean* sebesar 38,954. Dimensi reaksi fisiologis ini meliputi respons seperti menangis, mudah marah terhadap orang lain, dan menarik diri dari orang lain (Gadzella & Masten, 2005; Misra & Castillo, 2004). Sedangkan dimensi dengan skor terendah pada stres akademik adalah reaksi kognitif dengan nilai *mean* sebesar 4,431. Dimensi reaksi kognitif berupa kemampuan individu dalam menganalisis dan berpikir mengenai situasi stres serta mampu menggunakan strategi efektif untuk mengurangi stres yang dialami (Gadzella & Masten, 2005; Misra & Castillo, 2004).

**Gambar 2**

*Gambaran Dimensi Psychological Capital*



Berdasarkan Gambar 2, ditunjukkan bahwa gambaran dimensi menunjukkan tinggi dan rendahnya skor dari keempat dimensi terhadap skor *psychological capital* mahasiswa semester antara. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa dimensi dengan skor tertinggi adalah *hope* (memiliki perasaan sukses terkait tujuan dan rencana untuk mencapai tujuan) dengan *mean* sebesar 26,358 yang diikuti oleh dimensi *optimism* (mengaitkan peristiwa positif ke dirinya sendiri), *self-efficacy* (keyakinan individu mampu menunjukkan kinerja dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas), dan terakhir adalah *resiliency* (kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan) dengan *mean* sebesar 23,578.

**Reliabilitas dan Validitas**

Dalam penelitian ini, *alpha level* atau level signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Alat ukur S-LSI terbukti reliabel dengan memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,916. Lalu, alat ukur PCQ juga terbukti reliabel dengan memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,873. Menurut Urbina (2014), batas reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,7 sehingga alat ukur S-LSI dan PCQ telah terbukti reliabel atau konsisten.

Teknik validitas yang digunakan adalah *internal consistency* dengan *corrected item total correlation* menggunakan korelasi Pearson. Kedua alat ukur dibuktikan berdistribusi normal melalui uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dengan *p value* lebih besar dari 0,05 (Suardi, 2019). Dalam hal ini nilai *p value* Shapiro-Wilk yang diperoleh alat ukur S- LSI sebesar 0,108 dan alat ukur PCQ sebesar 0,148. Dalam pengambilan data, validitas alat ukur S-LSI berkisar pada -0,142–0,649 dan alat ukur PCQ pada kisaran 0,092–0,676.

**Uji Hipotesis**

Dalam melakukan uji hipotesis, korelasi yang digunakan adalah *Pearson product-moment correlation* karena data yang diperoleh telah terbukti berdistribusi normal (Hauke & Kossowski, 2011). Dalam hal ini, korelasi Pearson dilakukan dengan mengorelasikan skor total alat ukur S-LSI yang mengukur stres akademik dengan skor total alat ukur PCQ yang mengukur *psychological capital*.

**Tabel 2**

*Korelasi Stres Akademik dan Psychological Capital*

		Pearson's	p
		r	
Stres Akademik (S-LSI)	<i>Psychological Capital</i> (PCQ)	-0,352	<.001

Berdasarkan tabel *critical value* nilai *r Pearson product-moment* pada Privitytera (2018) untuk jumlah partisipan dengan *df* sebanyak 100 dengan tingkat signifikansi 0,05 ditunjukkan bahwa nilai *r* tabel sebesar 0,164. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *r* hitung yang diperoleh lebih besar dari *r* tabel (*r* hitung  $\geq$  *r* tabel) sehingga kedua variabel yang diukur telah terbukti berkorelasi secara signifikan. Nilai negatif pada *r* hitung yang diperoleh menunjukkan arah dari korelasi yaitu korelasi negatif atau berlawanan arah. Dengan kata lain, ketika stres akademik individu tinggi, maka *psychological capital* individu rendah dan begitu pun sebaliknya.

Berdasarkan pengolahan uji hipotesis, maka telah terbukti bahwa *H0* ditolak. Dengan kata lain, telah dibuktikan bahwa stres akademik dan *psychological capital* memiliki korelasi negatif yang signifikan,  $r(107) = -0,352, p < 0,05, r^2 = 0,124, one\ tailed$ .

Peneliti juga melakukan eksplorasi data lebih lanjut dengan menghitung korelasi setiap dimensi *psychological capital* dengan stres akademik. Selain itu, analisis tambahan yang dilakukan adalah *independent sample t-test* pada data angkatan yang terdiri dari angkatan 2019 dan 2020. *Independent sample t-test* adalah metode statistik yang membandingkan dua kelompok partisipan berbeda (Gravetter & Wallnau, 2017). Eksplorasi data ini merujuk pada hasil penelitian Shaikh et al. (dalam Banerjee & Chatterjee, 2016) yang melaporkan bahwa mahasiswa senior mengalami stres yang lebih tinggi. Maka dari itu,

peneliti ingin menambahkan data berupa perhitungan *psychological capital* dan stres akademik pada mahasiswa angkatan 2019 dan 2020.

**Tabel 3**  
*Korelasi Dimensi Psychological Capital dan Stres Akademik*

Variabel	Dimensi Psychological Capital	Pearson's r
Stres Akademik	<i>Self-efficacy</i>	-0,195
	<i>Hope</i>	-0,172
	<i>Resiliency</i>	-0,357
	<i>Optimism</i>	-0,328

Berdasarkan perhitungan data korelasi seluruh dimensi dari *psychological capital* yaitu *self-efficacy*, *hope*, *resiliency*, dan *optimism* dengan stres akademik, ditunjukkan bahwa seluruh korelasi dimensi terbukti negatif signifikan. Hal ini dikarenakan nilai korelasi Pearson yang diperoleh lebih besar dari batasan *critical value* pada penelitian ini yaitu 0,164 untuk df penelitian sebesar 100 mahasiswa. Dengan kata lain, jika *self-efficacy*, *hope*, *resiliency*, atau *optimism* mahasiswa semester antara tinggi, maka stres akademiknya akan rendah, dan begitu pun sebaliknya.

**Tabel 4**  
*Independent Sample T-Test Berdasarkan Angkatan*

Variabel	t	df	p
Stres Akademik	4,448	107	< .001
Psychological Capital	1,308	107	0,194

Pada pengolahan data *independent sample t-test* berdasarkan angkatan, ditunjukkan bahwa variabel stres akademik

memiliki hasil yang signifikan. Hal ini dikarenakan nilai p yang diperoleh lebih kecil dibandingkan 0,05 ( $p \leq 0,05$ ). Dengan kata lain, terdapat perbedaan *mean* yang signifikan antara stres akademik pada kelompok angkatan 2019 dengan angkatan 2020. Sedangkan, variabel *psychological capital* tidak memiliki hasil yang signifikan ( $p \geq 0,05$ ) atau tidak adanya perbedaan *mean* yang signifikan antara stres akademik pada kelompok angkatan 2019 dengan angkatan 2020. Perbedaan *mean* kelompok angkatan 2019 dan 2020 pada kedua variabel dijabarkan pada Tabel 5.

**Tabel 5**  
*Statistik Deskriptif Berdasarkan Angkatan*

Variabel	Kelompok	N	Mean	Standar Deviasi	SE
Stres Akademik	Angkatan 2019	65	161,092	23,199	2,877
	Angkatan 2020	44	140,068	25,641	3,866
Psychological Capital	Angkatan 2019	65	101,554	13,179	1,635
	Angkatan 2020	44	97,977	15,143	2,283

Berdasarkan tabel 5, ditunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mean* antara kelompok angkatan 2019 dan angkatan 2020. Dalam hal ini, angkatan 2019 ditunjukkan memiliki stres akademik yang lebih tinggi dengan *mean* sebesar 161,092 dibandingkan angkatan 2020 yang memiliki *mean* sebesar 140,068. Selain itu, angkatan 2019 juga memiliki *psychological capital* yang lebih tinggi dengan *mean* sebesar 101,554 dibandingkan angkatan 2020 yang memiliki *mean* sebesar 97,977.

**DISKUSI**

Uji hipotesis membuktikan bahwa stres akademik dan *psychological capital* mahasiswa semester antara FPUAJ memiliki korelasi negatif yang signifikan. Korelasi negatif yang signifikan

mengartikan bahwa semakin tinggi stres akademik mahasiswa semester antara FPUAJ, maka semakin rendah *psychological capital*-nya, dan begitu pun sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan keterkaitan konsep dari kedua variabel penelitian yaitu stres akademik dan *psychological capital*. Hasil uji hipotesis yang diperoleh ini juga sesuai atau mendukung hasil penelitian-penelitian rujukan lain yang telah ada. Salah satunya, penelitian ini sesuai dengan penelitian Baktiani dan Kusdiyanti (2020) yang menyatakan bahwa *psychological capital* dan tingkat stres terbukti memiliki hubungan signifikan yang berlawanan arah. Dalam hal ini, penghayatan stres mahasiswa berkurang ketika ia memiliki aspek *psychological capital* yaitu *self-efficacy*, *hope*, *resiliency*, dan *optimism* setiap dihadapkan dengan hambatan.

Hasil pengukuran S-LSI menunjukkan dimensi reaksi fisiologis merupakan dimensi dengan skor tertinggi terhadap stres akademik. Dalam hal ini, dibuktikan bahwa mahasiswa semester antara cenderung mengalami respons stres berupa berkeringat, gagap, penurunan atau kenaikan berat badan, dan reaksi kulit. Hal ini sesuai dengan Suseno et al. (2013) yang membuktikan bahwa gangguan makan merupakan salah satu akibat dari stres akademik. Lalu, dimensi pada stres akademik dengan skor terendah adalah reaksi kognitif. Hal ini dapat diindikasikan bahwa partisipan yang diteliti memiliki kemampuan dalam menganalisis dan berpikir mengenai situasi stres serta strategi dalam mengatasinya. Namun, dapat dikatakan kemungkinan kemampuan kognitif partisipan dalam berpikir dan mengatasi stres belum memadai untuk mengatasi stres akademik yang dirasakan. Hal ini dapat diakibatkan oleh adanya perbedaan persepsi mahasiswa semester antara dalam memandang *stressor* akademik yang akhirnya membuat penilaian

kognitif tiap partisipan menjadi berbeda pula (Selye dalam Affani, 2021). Selain itu, dimensi reaksi kognitif hanya memiliki dua *item* yang bersifat *unfavourable* atau tidak mendukung variabel stres akademik yang diukur. Dalam hal ini, adanya kemungkinan pula terjadi *fear of negative evaluation* yang membuat bias pada partisipan dalam mengisi kedua *item* ini. Menurut Van der Molen et al. (2014), tingginya *fear of negative evaluation* individu mengakibatkan adanya bias dalam evaluasi sosial. Kritik juga diberikan oleh Misra dan Castillo (2004) pada kedua *item* ini yang dirasa tidak mampu memprediksi reaksi terhadap stres karena *item* tidak mampu ditangkap secara relevan.

Pada variabel *psychological capital*, dimensi dengan skor tertinggi adalah *hope*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester antara cenderung mampu menetapkan dan berusaha mencapai tujuan dan ekspektasi terkait akademik. Hasil ini sesuai dengan Cavus dan Gocken (dalam Lukito, 2018) yang menyatakan beberapa penelitian membuktikan bahwa *hope* memiliki hubungan positif dengan motivasi dalam mengatasi peristiwa yang mengakibatkan munculnya stres. Selain itu, *hope* juga terbukti sangat berkaitan dengan *coping* sebagai landasan dan keberhasilan *coping* (Ferrel dalam Subandy & Jatmika, 2020). Dimensi dengan skor tertinggi selanjutnya adalah *optimism* yang mengindikasikan bahwa mahasiswa semester antara cenderung mampu melihat perubahan atau peristiwa secara positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Harju dan Bolen (dalam Nathania et al., 2018) yang membuktikan bahwa mahasiswa dengan tingkat optimis tinggi mampu memiliki peningkatan metode *coping* yang aktif dan kepuasan hidup. Dimensi selanjutnya yang termasuk ke dalam dua skor terendah adalah *self-efficacy* dan *resiliency*. Dalam hal ini, diindikasikan bahwa mahasiswa semester antara cenderung memiliki modal psikologi positif berupa kemampuan menetapkan dan berusaha

mencapai tujuan serta ekspektasi terhadap dirinya (*hope*) serta melihat perubahan atau peristiwa secara positif (*optimism*) jika dibandingkan dengan kemampuannya dalam yakin terkait kinerja dirinya (*self-efficacy*) dan kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan yang dialami (*resiliency*).

Berdasarkan analisis tambahan, diindikasikan bahwa jika *self-efficacy*, *hope*, *resiliency*, dan *optimism* tinggi maka stres akademik mahasiswa semester antara FPUAJ rendah dan begitu pun sebaliknya. Nilai korelasi yang paling tinggi terdapat pada korelasi *resiliency* dan stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa semester antara FPUAJ dalam bangkit dari kesulitan cenderung yang paling mampu membantunya mengatasi stres akademik yang dialami. Hal ini juga sesuai dengan Holaday dan McPhearson (dalam Asy'ari et al., 2019) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki *resiliency* tinggi mampu bangkit secara positif dan beradaptasi dengan situasi negatif serta mengatasi stres yang dialami.

Berdasarkan uji beda yang dilakukan terhadap mahasiswa semester antara angkatan 2019 dan 2020, ditunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan pada variabel stres akademik. Mahasiswa angkatan 2019 terbukti memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan angkatan 2020. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Shaikh et al. (dalam Banerjee & Chatterjee, 2016) yang melaporkan bahwa mahasiswa senior mengalami stres yang lebih tinggi. Terkait hal ini, peneliti mengindikasikan bahwa mahasiswa semester antara angkatan 2019 cenderung memiliki stres akademik yang lebih tinggi akibat tanggung jawab akademik yang lebih tinggi dibandingkan angkatan 2020. Tanggung jawab akademik ini dapat meliputi mata kuliah wajib yang diambil pada

semester antara dan tingkat studi atau semesternya yang lebih dekat dengan tingkat akhir perkuliahan. Namun, *psychological capital* pada mahasiswa angkatan 2019 juga terbukti lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan 2020. Peneliti mengasumsikan hasil ini terjadi karena semakin tinggi tanggung jawab akademik maka *psychological capital* yang dibutuhkan dan digunakan juga semakin besar.

### **Diskusi Metodologis**

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari adanya beberapa kekurangan dari proses penelitian dan aspek metodologis di dalamnya. Salah satu kekurangan yang dapat mempengaruhi validitas internal penelitian berkaitan dengan instrumen penelitian yaitu terdapat *item-item* yang masih terbukti tidak valid. Sebelum pengambilan data, peneliti melakukan uji coba yang hasilnya digunakan untuk memutuskan *item* yang perlu direvisi atau tetap. Dalam analisis uji coba, *item* yang tidak valid kemudian direvisi dan tidak dibuang sehingga seluruh *item* tetap dilibatkan dalam pengambilan data. Pada analisis statistik pengambilan data kedua, peneliti tetap menggunakan seluruh *item* yang tidak valid dalam perhitungan reliabilitas dan uji hipotesis dengan pertimbangan analisis statistik yang telah dilakukan.

Pada validitas eksternal penelitian, peneliti menyadari bahwa adanya kekurangan dalam besar sampel pada pengumpulan data. Besar sampel yang dimaksud adalah kesetaraan antara data jenis kelamin dan usia dari sampel yang dituju yaitu mahasiswa semester antara FPUAJ. Dalam hal ini, data yang diperoleh dalam penelitian memiliki jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin dan usia yang tidak setara yaitu terdapat salah satu jenis kelamin atau usia yang memiliki jumlah sampel lebih besar dibandingkan yang lain dengan perbedaan yang besar. Perbedaan yang terlalu besar pada kategori jenis kelamin ini membuat peneliti tidak

melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin karena kemungkinan terjadinya bias pada data.

Selain itu, peneliti melihat bahwa karakteristik sampel penelitian seharusnya tidak dibatasi oleh batas usia yaitu kelompok usia dewasa awal sehingga sebaiknya karakteristik sampel penelitian hanya mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 FPUAJ yang telah melewati semester antara. Hal ini dapat dikembangkan agar penelitian tetap terfokus pada konteks yang sedang diteliti yaitu mahasiswa semester antara. Adanya karakteristik kelompok usia dewasa awal membuat penelitian menjadi terbatas karena walaupun mahasiswa umumnya berusia pada rentang 18 sampai 25 tahun, tetap tidak menutup kemungkinan adanya usia lain yang beragam dan mampu memperkaya hasil penelitian.

## SARAN

### *Saran penelitian lanjutan*

- Penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik *sampling* yang berbeda agar analisis uji beda yang dilakukan berdasarkan kategori usia dan angkatan dapat memiliki proporsi sampel yang lebih setara. Dalam hal ini, peneliti dapat menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga kriteria-kriteria partisipan lebih spesifik dan telah ditentukan. Hal ini dapat dilakukan untuk dapat memperoleh jumlah partisipan yang setara untuk kategori seperti usia dan angkatan agar data lebih kaya.

### *Saran praktis*

- Pihak pengelola pendidikan, khususnya Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya Jakarta, dapat menggunakan hasil penelitian ini yaitu stres akademik dan *psychological capital* mahasiswa semester antara untuk pengelolaan semester antara selanjutnya. Dalam hal ini, pengelola pendidikan juga dapat

mempertimbangkan tingkat studi dan tanggung jawab akademik yang dimiliki mahasiswa dalam penentuan mata kuliah dalam semester antara. Hal ini dikarenakan stres akademik telah terbukti lebih tinggi pada mahasiswa semester antara dengan tingkat studi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester antara dengan tingkat studi yang lebih rendah.

- Pihak pengelola pendidikan juga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam penanganan mahasiswa. Dalam hal ini, pengelola pendidikan dapat meningkatkan *psychological capital* mahasiswa dengan melakukan intervensi berupa *microintervention psycap* yang menunjukkan bahwa *psychological capital* dapat ditingkatkan dan dikembangkan dalam suatu pelatihan yang fokus dan singkat (Luthans et al., 2006).

- Pihak pengajar pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mempersiapkan bahan dan metode pembelajaran yang sesuai dengan kondisi mahasiswa semester antara. Dalam hal ini, pengajar pendidikan mampu mempertimbangkan metode pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di semester antara agar materi mampu diperoleh mahasiswa dengan baik walaupun adanya perbedaan beban akademik antara semester antara dan semester reguler. Hal ini perlu dilakukan karena di luar perbedaan antara kedua semester tersebut, hasil pembelajaran yang diperoleh pada kedua semester tetap harus sama.

- Mahasiswa dapat meningkatkan *psychological capital* dalam menghadapi stres akademik secara lebih optimal. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan berbagai hal seperti mengikuti pelatihan atau membaca bahan bacaan mengenai *psychological capital* yang merupakan modal psikologi positif dalam diri. Dalam hal ini, mahasiswa juga mampu terlibat dalam intervensi-intervensi *psychological capital* seperti *microintervention psycap*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affani, A. R. (2021). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran daring selama pandemi COVID-19* (Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang). UMM Institutional Repository. <https://eprints.umm.ac.id/75210/1/SKRIPSI.pdf>
- Alfari, S. (2019, September 16). Semester pendek, penting nggak? Ini 6 hal penting yang harus kamu tahu. Ruangguru. <https://www.ruangguru.com/blog/6-hal-penting-tentang-semester-pendek>
- Asy'ari, M. U., Bukhori, B., & Ma'shumah, L. A. (2019). The effect of quality of school life and resilience on academic stress in students. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 185-198. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1765>
- Baktiani, V. F., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan psychological capital dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 527-531. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/22929>
- Fujiawati, F. S. (2016, April). Pemahaman konsep kurikulum dan pembelajaran dengan peta konsep bagi mahasiswa pendidikan seni. *Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni*, 1(1), 16-28. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPKS/article/view/849/666>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gaol, N. T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage Learning.
- Hauke, J., & Kossowski, T. (2011). Comparison of values of Pearson's and Spearman's correlation coefficients on the same sets of data. *Quaestiones Geographicae*, 30(2), 87-93. <https://doi.org/10.2478/v10117-011-0021-1>
- Javaheri, A. (2017). *Psychological capital: An internal resource for counseling students coping with academic and clinical stress* (Doctoral dissertation, The College of William & Mary in Virginia). W&M ScholarWorks. <https://doi.org/10.21220/W4DT0B>
- Prodjo, W. A. (2020, Januari 25). 4 alasan Nadiem Makarim mengeluarkan kebijakan Kampus Merdeka. Kompas. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/01/25/20283891/4-alasan-nadiem-makarim-mengeluarkan-kebijakan-kampus-merdeka?page=all>
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lukito, C. P. (2018). Hubungan hope, self-efficacy, resilience, dan optimism dengan entrepreneurial intention mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Petra. *AGORA*, 6(2). <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/view/7715>
- Luthans, F., Avey, J., Avolio, B., Norman, S. M., & Combs, G. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-

- intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387-393. <https://doi.org/10.1002/job.373>
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the leaders of tomorrow: The development of academic psychological capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 191-199. <https://doi.org/10.1177/1548051813517003>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Monteiro, N. M., Balogun, S. K., & Oratile, K. N. (2014). Managing stress: The influence of gender, age, and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153-173. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>
- Nathania, K., Edwina, O. I., & Fanuel, M. (2018). Hubungan antara optimism dan academic adjustment mahasiswa semester tiga fakultas psikologi di Universitas "X" Bandung. *Humanitas*, 2(1), 49-62. <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/article/view/1045/838>
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan emosi dan stres akademik mahasiswa: Peran jenis kelamin sebagai moderator dalam sebuah studi empirik di Universitas Paramadina. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 127-134. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Nugraha, N. L. (2017). Pengaruh psychological capital terhadap burnout pada perawat (Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang). UMM Institutional Repository. [https://eprints.umm.ac.id/44067/1/jiptum\\_mpp-gdl-naufalluth-50510-1-skripsi-a.pdf](https://eprints.umm.ac.id/44067/1/jiptum_mpp-gdl-naufalluth-50510-1-skripsi-a.pdf)
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27-33. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- Paula, V., & Dewi, F. I. (2020). Peran psychological capital terhadap student engagement mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Nursing Current*, 8(1), 85-95. <https://doi.org/10.19166/nc.v8i1.2725>
- Putra, S. D. (2015). Uji validitas konstruk pada instrumen Student-Life Stress Inventory dengan metode confirmatory factor analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 4(3), 1-11.
- Reddy, K. J., Menon, K., & Thattil, A. (2017). Understanding academic stress among adolescents. *Artha-Journal of Social Sciences*, 16(1), 39-52. <https://doi.org/10.12724/ajss.40.4>
- Rioli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Scientific Research*, 3(12A), 1202-1207. <https://www.scirp.org/html/26117.html>
- Shaleh, A. R. (2015, Desember 12). *Analisis faktor konfirmatorik skala modal*

- psikologis (psychological capital)* [Paper presentation]. Seminar Nasional “Embaracing in a new way of life: Promoting positive psychology for better a mental health” Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Surabaya, Indonesia.  
[https://www.researchgate.net/publication/330701246\\_ANALISIS\\_FAKTOR\\_KONFIRMATORIK\\_SKALA\\_MODAL\\_PSIKOLOGIS\\_PSYCHOLOGICAL\\_CAPITAL](https://www.researchgate.net/publication/330701246_ANALISIS_FAKTOR_KONFIRMATORIK_SKALA_MODAL_PSIKOLOGIS_PSYCHOLOGICAL_CAPITAL)
- Subandy, K., & Jatmika, D. (2020). Hubungan psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Psibernetika*, 13(2), 68-82.  
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i2.2382>
- Suseno, A., Hartati, S., & Astuti, T. P. (2013). Kecenderungan perilaku agresif ditinjau dari stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Pematang. *Jurnal EMPATI*, 2(3), 222-231.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2013.7324>
- Urbina, S. (2014). *Essentials of psychological testing*. John Wiley & Sons.
- Van der Molen, M. J., Poppelaars, E. S., Van Hartingsveldt, C. T., Harrewijn, A., Moor, B. G., & Westenberg, P. M. (2014). Fear of negative evaluation modulates electrocortical and behavioral responses when anticipating social evaluative feedback. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 1-12.  
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00936>
- Yong, W., Hutagalung, F. D., & Saad, M. R. (2019). The level of psychological capital in Chinese university EFL lecturers. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(33), 223-237.  
<https://doi.org/10.35631/IJEPC.4330018>
- You, J. W. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *The International Journal of Higher Education Research*, 76, 921-935.  
<https://doi.org/10.1007/s10734-018-0255-0>